Thomas Horvath

Sex, droguri, alcool, pocher și ciocolată

Un manual pentru a scăpa de dependențe

Dr. A. Thomas Horvath

SEX, DROGURI, ALCOOL, POCHER ŞI CIOCOLATĂ

Un manual pentru a scăpa de dependență

Traducere de
Mihnea Columbeanu

ANTET

Titlul original: SEX, DRUGS, GAMBLING & CHOCOLATE

Copyright © 1998, 2004 by A. Thomas Horvath
Copyright © 2006 Editura ANTET XX PRESS

Toate drepturile asupra acestei ediții aparțin Editurii Antet XX Press, orice reproducere a unui fragment din această carte, inclusiv prin fotocopiere sau microfilmare, este strict interzisă.

Redactor: Crenguța Năstase
Tehnoredactare computerizată: Gabriela Chircea
Coperta: Ion Năstase

ISBN 973-636-167-5

Tiparul a fost executat de tipografia
ANTET XX PRESS
Filipeștii de Târg, Prahova
Str. Max Heberlin nr. 677
tel.: 021/2234945, 021/2221245
E-mail: comenzi@antet.ro
www.antet.ro

Ce au de spus profesioniștii despre „Sex, droguri, alcool și ciocolată"

Albert Ellis: *„Acest manual este cel mai cuprinzător dintre numeroasele volume despre vicii pe care le-am citit (...) în termeni pe care-i poate înțelege aproape oricare absolvent de liceu, pentru a-i pune în practică (...). Mai mult, terapeuții profesioniști și alți lucrători din domeniul comportamentelor care creează dependență vor găsi în paginile sale numeroase informații utile (...). Nu am cunoștință despre nici o scriere similară, mai bună decât aceasta, dintr-un asemenea domeniu important al autoajutorării."*

– *„S.M.A.R.T. Recovery News and Views"*, iulie, 1999

Miriam Koskela: *„Horvath ia de mână demonul dependenței și-l așază la masa umanității (...) ilustrează o alternativă la fel de viabilă față de modelul medical, și reunește «dependența» cu procesul terapeutic și opțiunile sale pentru alte condiții umane."*

– *„California Therapist"*, martie-aprilie, 2001

John Horan: *„Horvath a scris o carte foarte utilă (...) învățătura clasică permite un stil de a scrie foarte accesibil (...) mesajul său e absolut sincronizat cu actualele cercetări asupra tratamentelor pentru dependență."*

– *„J. of Cognitive Psychotherapy"*, iarna, 1999

Stephen Lisman și Laurie Gallo: *„Un manual unic, bazat din greu pe concepte și strategii care au apărut de pe urma cercetărilor, și care caută să îndrume cititorii prin tot felul de dependențe, abordând factorii comuni privitori la cauze, menținere, schimbare și recădere. Scopurile lui Horvath sunt acelea de a oferi o variantă alternativă scurtă și cuprinzătoare a programelor în doisprezece pași, care se va putea generaliza pe o întreagă gamă de comportamente care creează dependență. Oamenii de știință și practicanții pot percepe o familiaritate comodă cu unele concepte cum ar fi reducerea daunelor, prevenirea recidivelor, reactivitatea la semnale, teoriile alegerii, recuperarea naturală, etc., toate clarificate într-un format eminamente instructiv și aplicate prin numeroase exemple și vignete, sute de întrebări și proiecte pentru cititor."*

– *„Special Interest Group in Addictive Behaviors Newsletter"*, octombrie, 1999

Michael Brickey: *„O atitudine bine gândită, integrată și atotcuprinzătoare față de schimbarea acelor comportamente care creează dependență (...) un accesoriu terapeutic deosebit de bun (...). O recomand cu căldură."*

– *„A.P.A. Division 42 Newsletter"*, primăvara, 2000

Monica Munn: *„Autorul demistifică procesul dependenței într-un format simplu, ușor de citit și folosit, cu exerciții multiple pentru a vă ajuta să analizați procesul de recuperare și rațiunile acestuia. Nu numai că analizează costurile curente ale oricărui viciu în general, ci și realele beneficii, propunând idei pentru a le face față și a intra în legătură și cu alții. Cred că e o carte pe care merită s-o aveți în bibliotecă și să le-o recomandați clienților. Conține o întreagă bogăție de informații pentru lectură, bibliografie și resurse, cu o listă de lecturi recomandate."*

– *„Family Violence and Sexual Assault Bulletin"*, iarna, 2000-2001

A. Thomas Horvath, Ph.D., A.B.P.P., s-a născut și a copilărit în Youngstown, Ohio. A absolvit St. John's College din Annapolis, Maryland, și Facultatea de Psihologie Profesională din California, la San Diego. Este psiholog clinic acreditat (American Board of Professional Psychology) și practică psihologia cu titlu privat, în La Jolla (San Diego), California. În 1985, a înființat Practical Recovery Services, care oferă o variantă alternativă față de programele în doisprezece pași, orientate spre boli. A fost președinte al Asociației de Psihologie din San Diego și al Fundației pentru Fobii din San Diego. Începând din 1995, este Președinte al S.M.A.R.T. Recovery, o rețea de grupuri de sprijin pentru indivizii care se abțin de la orice tip de comportament dependent. În anii 1999-2000 a lucrat ca Președinte al Asociației Psihologilor Americani, Divizia pentru Dependență (Divizia 50). Divizia are peste o mie două sute de membri și este cea mai mare organizație din lume a psihologilor specializați în comportamentul dependent.

CUPRINS

Cuvânt înainte 7
Mulțumiri 9
Capitolul 1. Introducere 13
Capitolul 2. Să începem 25
Capitolul 3. Beneficiile inițiale ale dependențelor 42
Capitolul 4. Beneficiile curente ale dependențelor 55
Capitolul 5. Costurile curente ale dependențelor 64
Capitolul 6. Rezistența și conectarea 77
Capitolul 7. Aveți de ales 94
Capitolul 8. Identificarea poftelor 111
Capitolul 9. Înțelegerea poftelor 117
Capitolul 10. Înfruntarea poftelor 128
Capitolul 11. Alte satisfacții 147
Capitolul 12. A construi o viață nouă 156
Capitolul 13. A merge până la capăt 166
Anexă: Rezumat 174

CUVÂNT ÎNAINTE

În Statele Unite este tot mai recunoscut un lucru care în alte țări se știe de ani de zile. Există multe niveluri și subtipuri de comportament care creează dependență, și numeroase moduri de a le schimba. În unele cazuri, pot fi utili termenii „dependent" și „alcoolic", dar există o gamă largă a problemelor de dependență pentru care acești termeni sunt nepotriviți sau chiar dăunători. Deși grupurile pentru recuperarea în doisprezece pași, ca Alcoolicii Anonimi, sunt adeseori utile, mulți indivizi cu probleme de dependență nu corespund unor asemenea grupuri, sau au motive legitime de a nu li se alătura.

Nu e posibil ca un singur manual să conțină soluția problemelor de dependență ale tuturor invidizilor, iar această carte nu pretinde că ar fi găsit o asemenea soluție. Ceea ce oferă ea poate fi însă inestimabil pentru individul care caută un sistem de metode raționale și acreditate științific spre a-și învinge dependența. Unui asemenea individ, o carte ca aceasta ar putea chiar să-i salveze viața. În Statele Unite rămâne dificilă până și simpla informare despre existența ideilor din această carte. Cu alte cuvinte, aveți mare noroc că ați găsit-o!

O trăsătură majoră a acestui volum constă în faptul că acceptă filosofia reducerii pagubelor. Reducerea pagubelor se concentrează spre a-l ajuta pe individ să se îndrepte spre rezolvarea problemei, chiar dacă această rezolvare nu se realizează dintr-o dată, sau în întregime. Moderarea sau abstinența este o decizie personală, iar abstinența nu e o cerință rigidă. Modalitatea de abordare include idei de genul „mai bine ceva decât nimic" și că un pas mic e adesea mai ușor de făcut decât unul mare, și pregătește terenul pentru acesta. Reducerea daunelor reprezintă o atitudine practică și recunoaște diferențele între indivizi, respectându-le capacitatea de a-și organiza viețile proprii.

Din fericire, informațiile despre abordările alternative ale problemelor de dependență devin tot mai larg răspândite. Acest manual este un pas important spre a informa publicul despre posibilitățile de a alege pe care le are. Mă aștept să existe întotdeauna un loc pentru cea mai comună atitudine față de tratament din America zilelor noastre: acceptarea dependenței ca o boală, acceptarea neputinței, participarea la întâlnirile în doisprezece pași, și așa mai departe.

Pe măsură ce această carte și ideile pe care le prezintă vor ajunge tot mai cunoscute, indivizii care-și recunosc propriile comportamente care creează dependență vor ști de asemenea că există diverse metode pentru a și le schimba, pe

lângă cele tradiționale. Dacă sunteți gata pentru o abordare alternativă a învingerii dependențelor, s-ar putea ca acest manual să aibă o influență decisivă în viața dumneavoastră!

Dr. G. Alan Marlatt
Profesor de psihologie, Universitatea din Washington
Director al Centrului de Cercetare a Comportamentelor
care Creează Dependență

* * *

De peste douăzeci de ani, colegii mei și cu mine revizuim tratamentele pentru dependență, le rezumăm și scriem despre ele. Cercetările arată clar că nu există nici o atitudine singulară care să le fie superioară tuturor celorlalte. Mai degrabă, funcționează tot felul de variante alternative care sunt confirmate cu consecvență de cercetările științifice. Aceste tratamente au fost elaborate și testate mai ales in ultimele două decenii și sunt tot ce are știința mai bun de oferit pentru cei care încearcă să-și rezolve problemele de alcoolism. Aceasta este vestea bună. Vestea mai puțin bună e că programele de tratament al alcoolismului, din S.U.A. n-au început să ofere aceste tratamente decât foarte încet. De asemenea, unei persoane de factură medie, care nu are înclinația de a-și petrece ore întregi în bibliotecile medicale, i-ar fi dificil să învețe despre aceste atitudini sau chiar să afle de existența lor. Într-o țară care se mândrește cu sofisticarea tehnologică și științifică, încă nu se știe pe scară largă tot ce are știința mai bun de oferit pentru a învinge dependențele.

Dacă vă gândiți la un tratament pentru dumneavoastră înșivă sau pentru altcineva, trebuie să fiți la curent cu aceste opțiuni alternative. Din fericire, unii psihologi și alți profesioniști din domeniul dependențelor oferă alternative cu baze științifice. Sper ca, în timp, aceste alternative să devină cât mai bine cunoscute. Manualul de față vă oferă o ocazie ideală pentru a începe să învățați despre ele.

Această carte reprezintă un ghid aprofundat pentru un număr de atitudini confirmate științific față de eliminarea dependențelor. Dar nu vă cer să mă credeți pe cuvânt. Încercați pe pielea dumneavoastră acesie strategii și vedeți cât de mult vă pot ajuta. Și dumneavoastră puteți să vă învingeți viciile și să vă îmbunătățiți viața.

Dr. Reid K. Hester
Director al Diviziei de Cercetări din Asociația de
Terapie Comportamentală
www.lobo.net/rhester

Cercetător Profesor Asociat
Departamentul de Psihologie, Universitatea din New Mexico
Albuquerque, New Mexico

Redactor senior, *„Handbook of Alcoholism Treatment Approaches: Effective Alternatives"*, ediția a doua, Allyn & Bacon, 1995

MULȚUMIRI

Sper că cititorul se va simți mai încurajat aflând că nici una dintre ideile principale ale acestei cărți nu este nouă, nici nu-i aparține autorului. Scopul lucrării este acela de a aduna laolaltă concepții și tehnici care au fost studiate și folosite temeinic în domeniul psihologiei dependențelor, și de a le prezenta sub forma unui manual ușor accesibil.

Uneori, desigur, e interesant să luăm notă de cele mai noi idei (sau produse). Totuși, ne simțim mai în siguranță cu produsele consacrate, dacă se știe că dau rezultate bune. Din fericire, cititorul tipic al acestui manual poate ajunge să-l citească atât cu interes, cât și cu un sentiment de siguranță. Interesul se va datora noutății (fiindcă ideile de pe parcursul cărții nu sunt cunoscute de toată lumea), iar starea de siguranță, faptului de a folosi metode verificate și confirmate.

Ideile din această lucrare sunt extrase dintr-o vastă literatură științifică de specialitate primară și secundară. În anexele de bibliografie și resurse, sunt enumerate numai câteva dintre reperele acestei literaturi. Așa cum voi arăta în Capitolul 6, învățatul este în primul rând o experiență socială. Multe persoane au contribuit la instruirea mea în domeniul ideilor prezente în acest manual, și la matricea de sprijin care a constituit baza studiilor și altor realizări ale mele. Spațiul îmi permite să le mulțumesc numai celor mai marcanți dintre ei. Le sunt profund recunoscător pentru ajutorul lor, fără de care această carte, și multe alte activități din viața mea, nu ar fi fost posibile. Totuși, pentru eventualele erori din cuprinsul ei numai eu singur sunt răspunzător. Volumul de față nu reprezintă o declarație oficială din partea nici uneia dintre organizațiile cărora le sunt afiliat.

Lucrarea își are originile în anul 1989, sub forma unui articol de autoajutorare intitulat *„Coping with Addiction"* („Să înfruntăm dependențele" n.tr.). Printre colegii care au contribuit la conceperea acestuia și la modul meu de gândire din acea perioadă se numără Alan Marlatt, Chris Padesky, Aaron Beck, Karen Sorensen, Kathleen Mooney și Craig Wiese. În 1985 am obținut posibilitatea de a mă instrui pentru programul de tratare a dependențelor New Horizont și, timp de câțiva ani, am avut contacte extensive cu colegii din acea organizație.

A doua versiune a acestei cărți a apărut în 1994, sub titlul de *„Addictive Behavior Workbook"* (Manualul comportamentelor care creează dependență" – n.tr.), și a fost scrisă în timp ce eram consultant la Mercy Hospital, San Diego, și la Palomar Hospital, Escondido. Personalul de la Mercy era condus de Rod Munoz, Karenlee Robinson și Jerry Gold. Cei de la Palomar îi aveau la conducere pe Jim Greeley și Susan Linback. Ambele grupuri mi-au furnizat o ambianță de lucru profesionistă și sociabilă.

A treia versiune a apărut în 1996, fiind intitulată *„Addictive Behavior Change (A.B.C.) Workbook"* („Manualul de schimbare a comportamentelor care creează dependență" – n.tr.) și a fost scrisă pentru grupul de sprijin (Atelierul A.B.C.) pe care-l conduceam începând din 1995. Le sunt profund recunoscător participanților la Atelierul A.B.C. și clienților mei, care mi-au prilejuit numeroase descoperiri privitoare la ideile din acest manual și modul de a le prezenta.

Trei organizații au jucat un rol central în instruirea mea. S.M.A.R.T. Recovery mi-a dat posibilitatea să intru în contact cu sute de indivizi care doreau să realizeze o recuperare prin forțe proprii după dependențe, și zeci de profesioniști cu o mentalitate similară, în special Hank Robb, Michler Bishop, Phil Tate, Vince Fox, Joe Gerstein,

Robert Taylor, Jeff Schaler, Bill Ravin, Steve McCullough, Nick Rajacic, John Boren și Judith Lloyd. Shari Allwood, managera serviciilor de rețea și a membrilor de la S.M.A.R.T., este un adevărat geniu organizatoric și al relațiilor dintre oameni. Astfel, am avut ocazia să urmăresc cu ochii mei persistența inspiratoare a coordonatorilor și membrilor din San Diego ai S.M.A.R.T. Recovery.

Divizia de Dependențe a Asociației Psihologice Americane (Divizia 50) mi-a dat posibilitatea să învăț de la zeci de colegi, și mai cu seamă de la Mark Goldman, Bob Zucker, Bruce Liese, Jim Sorensen și Sandy Brown.

În cadrul organizării unor serii consultative sponsorizate, ca și cu alte ocazii, am avut șansa să mă consult cu numeroși membri superiori ai Asociației pentru Progresul Terapiei Comportamentale, inclusiv Reid Hester, David Abrams, Barbara McCrady, Mark Sobell, Linda Sobell, Jalie Tucker, Tim O'Farrell și Lorraine Collins.

Colegii mei de la *Practical Recovery Services* (Serviciile de Recuperare Practică – n.tr.) (P.R.S.) sunt Karen Sorensen, Bob Hoyk, Jeff Jones și Kris Figueroa. Ei m-au ajutat să preiau ideile fundamentale ale acestei cărți și să elaborez pe baza lor un centru de tratament cu servicii multiple. Sunt extrem de norocos că am putut lucra cu asemenea specialiști înzestrați, devotați și creatori. Karen Sorensen îmi este prietenă, susținătoare, colegă și sfătuitoare de încredere de peste un deceniu. Pentru mine, ea exemplifică înțelesul termenului „profesionist".

Comentarii detaliate pe marginea însemnărilor mele, mi-au oferit Karen Sorensen, Bob Hoyk, Kris Figueroa, Craig Wiese, Lloyd Hill, John Boren și Edward Zuckerman. Informații detaliate asupra diverselor probleme specifice mi-au furnizat Derek Cross și Doug Braun Harvey.

În ceea ce privește influențele de ordin general care nu au avut neapărat o legătură directă cu această carte, dar au jucat un rol crucial pentru existența ei, le sunt recunoscător, pentru necontenita lor iubire și atenție, mamei și tatălui meu, surorilor mele și celorlalți membri ai familiei. Părinții mei m-au ajutat să-mi formez și să-mi dezvolt pasiunea pentru învățătură. Jack Wendle, profesorul meu de istorie din liceu și antrenor de tenis, mi-a prezentat numeroase idei noi. Colegiul St. John's și programul său, Cărți Ilustre, mi-au extins considerabil orizonturile intelectuale. Comitetul meu de dizertație de la Școala de Psihologie Profesională din California, format din Dick Gervitz, Dick Kelly și David Hord, m-a ajutat și inspirat încontinuu. Discuțiile și prietenia cu Russ Federman și Steve Seargen sunt plăceri permanente ale vieții mele. Asociații și colegii de birou, de-a lungul anilor, au jucat un rol esențial pentru a crea o ambianță de muncă plăcută și eficientă, iar printre aceștia îi includ pe John Grabel, Nancy Haller, Bonny Hammell, Craig Wiese, Brenda Johnson, Sherry Cook, Bob Westermeyer, Barbara Alvarez Warren și Michael Coe. Următorii m-au ajutat în diverse momente și în multiple moduri: Paul Cleary, Jan și Rick Farley, Dick Greene, Maria Andujo Hanger, Susan Jasin, Ellen Landfear, Ann și Gary Lawson, Carol LeBeau, Tom Marra, Penny Masters, Bill Mead, Art Pammenter, Barbara Severance, Mary Stamler, Jim Street, Alison Urbank, Dan Valentine și Mary Vattimo.

Redactorul meu, Bob Alberti, și personalul de la Impact Publishers, și-au făcut treaba calm și eficient. A fost o plăcere să lucrez cu ei.

Soția și copiii mei au tolerat obsesia temporară pe care mi-o provoacă scrisul. Timpul petrecut scriind este un exemplu al „satisfacțiilor superioare" la care mă refer în Capitolul 11.

Tom Horvath
La Jolla, California, august, 1998

MULȚUMIRI LA EDIȚIA A DOUA

Un om omis de pe lista inițială a mulțumirilor este Gale Winston Bach, care a jucat un rol crucial în evoluția carierei mele de psiholog la început de drum.

Le rămân profund îndatorat colegilor mei de la Serviciile de Recuperare Practică. Ne continuăm munca la interesantul proiect al elaborării unui centru de tratare a dependențelor cu servicii multiple, la cel mai înalt nivel calitativ. Printre acești colegi se includ în prezent Karen Sorensen, Camala Fowler, Dan Galant, Mojgan Sandoval, Drue Bogdonoff, John Sack, Linda Lewis, Jim Spira, Maya Burrell, Norma Flood, Natalie Masson și Suzette Glassner.

Tom Horvath
La Jolla, California, iulie, 2003

Sex, droguri, alcool, ciocolată, ...

...jocuri de noroc
vin
țigări
țigarete
religie
bulimie
pokere mecanice
televizor
video
mâncare
vin fortifiant
loterie
înghețată
desert
dulciuri
jocuri video
lichioruri
poker
jocuri de cărți
internet
chat rooms
net surfing
relații
muncă
cocaină
ruletă
heroină
morfină
L.S.D.
marijuana
crack
pastile
barbiturice
benzodiazepine
amfetamină
rețelizare

cristal
vorbărie
întâlniri
gustări
bere
mâncăruri neigienice
lectură
ieșiri în oraș
activități politice
vorbit despre sine
cumpărături
cheltuit
noi cunoștințe
tras de păr
plăceri pentru alții
gimnastică
jogging
steroizi
telenovele
sitcomuri
smiorcăit
numerele 976 & 900
furturi din magazine
mestecat tutun
incendieri
furie
cola
cafea
pilule dietetice
animale de casă
colecții de obiecte
obiecte păstrate
îngrijirea altora
cititul ziarelor
pigulitul
confortul

dolce far niente
haine
ecstasy
ciuperci
povești romantice
pornografie
baruri
bodegi sportive
urmăritul sporturilor
prostituate
dichiseală
muzică
visat cu ochii deschiși
fantezii
codeină
metadonă
P.C.P.
artag
exces de viteză
pedanterie
pariuri sportive
loto
purgații
laxative
îngrijirea propriei persoane
aventuri
romanțuri
barbut
pregătire
noutate
sex anonim
masturbare
inhalatori
prostituție
dans
a face bani

Introducere

„Fiecare om are dorințe și aventuri, după cum i-e firea."
– William Shakespeare (1564-1616)
„Hamlet", Actul I, Scena V

„Fiecare om caută triumful;
unii să danseze, unii să facă un foc de tabără,
fiece om spre jocul și plăcerea unde-l duce năravul."
– William Shakespeare (1564-1616)
„Othello", Actul II, Scena III

Ați citit lista de pe pagina dinainte? Nu-i așa că diversitatea substanțelor și a activităților care creează dependență este uluitoare? După ce veți fi citit câteva capitole din acest manual, veți fi de acord, sper, că aproape fiecare are o „dependență" de un soi sau altul. Dacă și dumneavoastră aveți una, mare sau mică, și vreți să luați măsuri în legătură cu, citiți mai departe! Această carte vă prezintă o atitudine de „bun-simț", față de învingerea dependențelor, pe care o susțin și cercetările științifice.

Începem cu două idei fundamentale: (1) dependența, în diversele sale proporții, este varianta dusă până la extrem a unei obișnuințe; și (2) învingerea dependenței se realizează folosind aceleași procese pe care le întrebuințăm pentru a ne schimba și alte obiceiuri. Fără îndoială, dependența gravă poate avea consecințe îngrozitoare, însă chiar și cele mai serioase vicii se pot modifica folosind procesele normale ale schimbărilor omenești.

Deși unii indivizi devin mai dependenți decât alții, toată lumea glisează de la obișnuință la dependență (definită în sens larg), în unele momente. Ambele sub normale, făcând parte din natura umană.

Procesele normale care schimbă fie obiceiurile, fie dependențele includ, printre altele:

=> creșterea conștiinței de sine,
=> identificarea și rezolvarea conflictelor,
=> descoperirea și elaborarea unor comportamente alternative,
=> folosirea sprijinului din partea altora,
=> refuzul de a ceda tentațiilor,
=> persistența.

Schimbarea unui obicei este o problemă psihologică, iar dependența poate fi considerată și ea tot o problemă psihologică, ce necesită o soluție de natură psihologică.

În *atitudinea tradițională* față de dependență, folosită de aproape toate grupurile de sprijin și tratament contra dependențelor din Statele Unite, dependența este considerată o problemă medicală și spirituală – o boală și, pentru recuperare, e necesară participarea la unul dintre grupurile „în doisprezece pași" (cum ar fi, de exemplu, Alcoolicii Anonimi: A.A.). Cei doisprezece pași ai A.A. descriu evoluția recuperării prin

cedarea propriei voințe și a propriei vieți în grija unei „puteri superioare" (sau într-a lui Dumnezeu, după cum îl înțelege fiecare individ).

Manualul de față a fost scris pentru a le oferi o *atitudine alternativă* acelora care ar putea opta s-o folosească. În continuarea acestei introduceri, voi prezenta o vedere de ansamblu și o scurtă justificare a acestei variante alternative.

Ce este dependența?

Verbul „*to addict*" („a depinde" – n.tr.) provine din rădăcina latină care înseamnă a atribui sau a capitula. Nu există nici o definiție contemporană definitivă a dependenței (*addiction* – n.tr.). Vom folosi o „definiție de lucru" care corespunde cu ceea ce se știe despre tratarea dependenței și cu atitudinile de bun-simț.

Dependența constituie implicarea repetată într-o anumită activitate, în pofida costurilor excesive, din cauza dorinței irezistibile.

Cele trei concepte centrale din această definiție sunt „orice activitate", „excesiv" și „dorință irezistibilă". Să le luăm în ordine inversă.

Dorința irezistibilă. Aceasta poate consta într-o experiență completă: sentimente, gânduri, senzații, imagini. Când se produce, doriți cu tărie o anumită substanță sau activitate. Trebuie neapărat s-o obțineți, deveniți nervos și iritabil, simțiți că nu mai puteți fără ea, începeți să vă pierdeți interesul față de orice altceva, vă amintiți de o „plăcere" anterioară și o așteptați cu nerăbdare pe următoarea. Dorința irezistibilă constituie un fel de vedere ca printr-un tunel. Pe măsură ce devine mai puternică, percepeți tot mai puțin din toate celelalte lucruri și ajungeți să vă concentrați din ce în ce mai mult asupra satisfacerii dependenței. Și, dacă nu vă oprește nimic semnificativ, o faceți. Capitolele 8, 9 și 10 se vor concentra asupra modurilor de a învinge dorința irezistibilă.

Excesiv. Toate implicările au un preț. Dacă prețul e proporțional cu beneficiile obținute, suntem satisfăcuți. Dacă e relativ scăzut, ieșim în câștig. În cazul dependențelor, costul e relativ ridicat. Deși dependența presupune și anumite beneficii (vom dezvolta acest subiect în Capitolele 3 și 4), cazul ei e opusul unui târg avantajos. În situația de *dependență,* implicarea repetată se produce pentru că vederea de tip tunel caracteristică dorinței irezistibile ne împiedică momentan să distingem discrepanța dintre pierdere și câștig. În *dependența moderată,* costurile depășesc în mod vizibil dar nu exagerat beneficiile. În *dependența gravă,* diferența dintre costuri și beneficii crește dramatic. Un obicei este o implicare repetată care presupune costuri și beneficii aproximativ egale.

Orice activitate. Deși dependența se referă de obicei la consumul de substanțe, în ultimii ani s-a recunoscut existența unor dependențe care implică jocurile de noroc, sexul, cheltuitul, relațiile și alte activități. În prezent, reiese că orice substanță sau activitate (subliniem: *orice)* poate duce la dependență, pentru că dependența este un tip de *relație* între un individ și o substanță sau o activitate. Dacă aveți nevoie de sugestii despre substanțele sau activitățile pe care să le aveți în vedere, aruncați o privire peste lista dependențelor dinainte de prima pagină a introducerii. Nu este o listă definitivă (așa ceva ar fi imposibil de realizat), dar conține multe dependențe comune. *Individul contribuie activ la relația care creează dependență,* nu e o victimă pasivă a unei substanțe sau a unei activități. Dacă am fi la discreția anumitor substanțe sau activități, oricine e expus suficient contactului cu ele ar deveni dependent, dar acest lucru nu se întâmplă.

Gândiți-vă la fobii. Cei mai mulți dintre noi folosim ascensoarele, circulăm cu mașina pe autostradă, escaladăm înălțimi, avem de-a face cu insecte, și intrăm în contact cu multe alte aspecte ale vieții cotidiene. Numai puțini dintre noi au fobii (temeri excesive) de aceste obiecte sau locuri. Deși e posibil să apară fobii față de orice, în practică majoritatea fobiilor se asociază cu situații sau obiecte previzibile. Aceste fobii sunt ușor de prevăzut pentru că situațiile sau obiectele proprii lor îi sperie cel puțin într-o oarecare măsură pe majoritatea oamenilor, în virtutea posibilei (chiar dacă improbabilei) lor legături cu supraviețuirea. Dacă se rup cablurile ascensorului, dacă are loc un accident rutier, dacă ne prăbușim de pe un bloc sau contractăm o boală transmisă de insecte, putem plăti cu viața. Acest gen de obiecte sau locuri pot crea fobii. Rareori se întâmplă să aibă cineva o fobie a birourilor, a cărților, a trotuarelor sau a altor obiecte care aproape întotdeauna sunt inofensive.

În mod similar, tind să se formeze dependențe de substanțe sau activități care influențează puternic emoțiile. Substanțele cu influență emotivă prin intermediul acțiunilor fiziologice (fizice) se numesc *psihoactive*. însă chiar și substanțele care nu sunt „fiziologic psihoactive" pot deveni „psihologic psihoactive", datorită asociațiilor legate de ele și pe care le-am deprins. Același proces poate funcționa și în cazul activităților. Am observat câteva dependențe (nu multe) de substanțe non-psihoactive, ale căror consecințe negative erau apreciabile.

Dacă dependența se referă la o relație, atunci nu există nici o substanță sau activitate care să fie „cea mai creatoare de dependență". Se sugerează adesea că heroina sau cocaina cristalizată (crack) ar fi cele mai creatoare de dependență substanțe. Deși mai mulți indivizi pot căuta obținerea unei a doua experiențe cu ajutorul acestor substanțe decât ar face-o cu alte substanțe (deși nimeni nu a dovedit vreodată acest lucru), nu încape nici o îndoială că destui oameni nu caută nici măcar prima experiență, și mulți alții, după una sau mai multe experiențe cu heroina sau cocaina crack, nu le mai repetă. Mai mult, cei care s-au lăsat de heroină și de fumat, ori de cocaină crack și de fumat, declară că deși drogurile le plăceau mai mult, le-a fost incomparabil mai greu să renunțe la țigări. La fel ca toate relațiile, și cele care creează dependență au numeroase componente.

Pentru un anumit individ poate exista o relație „de maximă dependență". I se spune adesea „drogul preferat". De ce anume e preferat acest drog (sau această activitate)? Fără îndoială, răspunsul constă într-o combinație complicată de biologie, experiențe personale din trecut, personalitate și împrejurări particulare, depășind adesea capacitatea noastră curentă de a-l explica. De asemenea, nu putem să explicăm cum se face că indivizii cu un drog preferat și, posibil, alte câteva dependențe suplimentare, pot avea o reacție redusă sau inexistentă față de alte substanțe sau activități „creatoare de dependență". Deși, în principiu, putem deveni dependenți de aproape orice, de obicei rămânem foarte departe de a deveni cu adevărat dependenți de ceva.

Pe scurt, o dependență se poate forma în relație cu orice substanță sau activitate, dar dependențele tind să apară numai în raport cu cele care în circumstanțe normale influențează emoția. Chiar dacă un individ poate suferi de dependențe grave, el nu va avea toate dependențele posibile.

Există multe comportamente care la prima vedere par să corespundă acestei definiții de lucru a dependenței. Un student în primul an la colegiu, care ajunge la camera de urgență după prima beție, s-ar putea să nu consume în repetate rânduri alcool (deși la fel de posibil e să înceapă curând s-o facă). Un pacient tratat cu opiu

contra durerilor nu va tânji, probabil, după următoarea injecție, în așteptarea „extazului", ci nu va face decât să dorească o atenuare a durerii. Un jucător ocazional de poker pe mize mici poate suferi o cheltuială minoră când pierde, dar plăcerea de a miza astfel, pentru acel individ, e mai mare decât costul, așa că nu se poate numi excesivă. Ultimul exemplu ilustrează modul în care gradul de dependență e asociat foarte strâns cu contextul în care se produce. O cheltuială minoră pentru un individ poate să nu mai fie chiar atât de neînsemnată pentru un altul.

Definiția de lucru a dependenței este similară, din unele puncte de vedere, cu definiția tradițională a alcoolismului (sau a dependenței de droguri) ca boală. „Cei trei C" ai definiției tradiționale sunt: *„craving"* (Poftă, dorință irezistibilă – n.tr.), „consecințe" și „control" (pierdut). Totuși, definiția tradițională presupune dihotomia totul-sau-nimic (individul sau este alcoolic/dependent, sau nu este). Se sugerează adesea că pofta irezistibilă e incontrolabilă, iar implicarea moderată în dependență este considerată imposibilă.

Faptele contrazic acest model clinic al dependenței. Există o anumită gamă (de fapt, mai multe game) de comportament dependent. Nu se poate trasa o linie de demarcație clară, dincolo de care începe dependența. Pofta irezistibilă e întru totul controlabilă (altfel, dependența ar deveni o situație fără ieșire – dar nu este așa!). Implicarea moderată e posibilă și trebuie să fie luată în considerare.

Definiția de lucru a dependenței sugerează de asemenea și posibilitatea unei dependențe pozitive (sau a unui bun obicei). Dependența pozitivă este implicarea regulată în relație cu o substanță sau activitate, însoțită de o poftă la nivel scăzut, cu beneficiile implicării depășind cantitativ și/sau calitativ costurile. Obiceiul este implicarea repetată, atunci când costurile și beneficiile sunt aproximativ egale. În mod ironic, rezolvarea unei dependențe nocive implică apariția unor dependențe pozitive.

Gândiți-vă la spălatul pe dinți. Dacă vi-i periați cu regularitate (și sper că o faceți!), dar cu o ocazie nu puteți, nu începeți să tânjiți după posibilitatea de a vă spăla pe dinți? Dorința nu e irezistibilă, dar vă domină senzația că vă lipsește ceva. Pe măsură ce se formează dependențe grave, dependențele pozitive dispar din viața individului (inclusiv periajul dinților!), iar refacerea acestor comportamente (și formarea unora noi) reprezintă un aspect crucial al învingerii dependenței.

Pentru a rezuma, există un continuum de comportamente repetitive. La un capăt se află dependența dăunătoare (cu costurile depășind beneficiile), iar la celălalt, dependența pozitivă (ale cărei beneficii depășesc costurile). În mijloc se găsește simpla obișnuință. Toate presupun o poftă mai mică sau mai mare. De asemenea, am putea descrie acest continuum ca reprezentând obiceiuri rele, obiceiuri simple și obiceiuri bune. Când mă refer la dependență, indic un obicei nociv, în conformitate cu definiția de lucru de mai sus. Voi vorbi despre o dependență pozitivă sau o bună obișnuință, când mă refer la aceasta.

Același comportament repetat poate constitui o dependență pozitivă, una nocivă sau un obicei. Gimnastica și consumul de vin reprezintă două exemple. Folosirea cocainei e un alt exemplu, dacă ne gândim la obiceiul de a mesteca frunze de coca al milioanelor de sud-americani, care e similar cu băutul cafelei. Este posibil ca orice implicare creatoare de dependență care se află la capătul grav al continuumului, pentru unii indivizi, să se găsească și la celălalt capăt, în cazul altor indivizi (deși comportamentele asociate cu aceste implicări vor fi în măsură dramatică diferite). Unele implicări pot tinde, în practică, spre un capăt al continuumului (de exemplu, periatul

dinților), dar ceea ce se întâmplă în condiții normale se poate întâmpla și în circumstanțe sau contexte neobișnuite. O analiză a oricărui comportament pe baza relației dintre costuri și beneficii trebuie să țină seama de intensitatea lui, de contexul în care se desfășoară și de alți factori.

Pe scurt, pentru a vă înțelege dependența, e necesar să vă înțelegeți propria viață. Acest manual încearcă să vă ajute s-o faceți.

Care sunt cauzele dependenței?

Această carte vorbește despre învingerea dependenței, precum și despre o problemă mai amplă: administrarea dependenței. Dependența se formează atunci când dorința scapă de sub control. Dorința reprezintă un aspect fundamental al vieții omenești, iar învățarea modurilor de administrare a dorinței face parte din evoluția umană normală. Învingerea dependenței este un caz special de administrare a dorinței. A învinge dependența înseamnă a administra dorința în condiții extreme.

Voi omite din discuție unele atitudini orientale față de viață, în care scopul unei trăiri normale este eliminarea dorinței. În tradiția apuseană, a trăi înseamnă a ne satisface dorințele.

Unele dorințe au propriile lor denumiri: foamea, setea, lăcomia, pofta carnală. În rest, vorbim despre a dori (a căuta, a vrea, a râvni la) diverse obiecte și situații din viața noastră. Simțim aceste dorințe la intensități diferite. Ne petrecem timpul identificându-ne dorințele, sortându-le și acționând în virtutea lor. Încercăm să ni le satisfacem pe acelea care sunt rezonabil de acccesibile. Considerăm că avem noroc când obținem ceva ce nu eram siguri că puteam obține, și suntem dezamăgiți când rămânem fără ceva care părea relativ accesibil.

Viața de zi cu zi constă în eforturi depuse pentru a ne satisface dorințele. Muncim sau mergem la școală, poate pentru că suntem mulțumiți de aceste activități în sine, dar și fiindcă ne așteptăm sau sperăm să câștigăm bani cu care să ne cumpărăm obiecte și experiențe care să ne satisfacă dorințele. Căutăm satisfacția (o putem numi și plăcere). Ceea ce putem cumăra cu bani ne va dărui satisfacții în mod direct, sau ne va da posibilitatea de a le obține. Pe lângă câștigurile financiare, ne mai angajăm și în multe alte activități care sunt mijloace de atingere a unor scopuri. Aceste scopuri pot fi descrise, în ultimă instanță, ca satisfacții, sau ca fericire. Există diferențe vaste între elementele pe care invidizii le găsesc satisfăcătoare. De asemenea, la fel de vast diferă capacitatea lor de a accepta satisfacții noi în locul celor vechi. Schimbarea propriilor satisfacții ocupă un loc central în învingerea dependențelor.

Și conflictele fac parte din viața cotidiană. Conflictul se produce atunci când o persoană dorește un lucru, iar o altă persoană dorește altceva (ea vrea să meargă la plajă, el ar prefera o excursie la munte). În cazul dependenței, de exemplu, se poate produce un conflict între dorința de euforie obținută cu ajutorul unei substanțe și dorința de sănătate. Recunoașterea și examinarea acestui conflict reprezintă primii pași spre administrarea dependenței, la fel ca și pentru rezolvarea altor conflicte. Ambele părți trebuie să „se așeze la masa negocierilor" și să-și expună agendele, înainte de a se putea găsi o soluție. Capitolele 3, 4 și 5 descriu cum se face acest lucru în cazul dependenței. După cum voi arăta pe larg în Capitolul 5, dacă nu există nici un conflict, nu avem de-a face cu o dependență. În asnumite împrejurări, ceea ce poate trece drept dependență nici măcar nu e o dependență propriu-zisă, pentru că nu presupune un

conflict. Un exemplu clasic este „dependența de morfină" a unui pacient în faza terminală a bolii.

Spre deosebire de atitudinile răsăritene menționate mai sus, această carte se concentrează asupra satisfacerii sau maturizării dorinței și a mulțumirii. Ne putem depăși obiectivele inițiale sau excesive (și dorințele care le determină), dezvoltându-ne obiective la fel de satisfăcătoare (chiar dacă într-un mod mai mult sau mai puțin diferit). La vârsta de cinci ani, mâncarea mea favorită erau acadelele. Îmi mai place și acum să sug o acadea din când în când, dar gusturile mi s au maturizat. Freud numea procesul de atingere a satisfacțiilor superioare „sublimare". Socrate îl numea ascensiune pe „scara iubirii". În Capitolul 11 vom discuta despre satisfacțiile superioare. Un obiectiv al acestui manual este transformarea dorinței însăși. Altfel, rămânem în mai mică sau mai mare măsură sclavii ei.

Ca stare propulsoare (cum ar fi foamea), dorința ne determină să facem ceea ce e necesar pentru a supraviețui. Ca poftă sau capriciu, ne face să dăm curs unor experiențe care duc la plăcere, satisfacție și, uneori, euforie. Fără dorință, nu numai că n-am desfășura nici un fel de activități, ci nici măcar nu am mai rămâne în viață. N-am avea nici un motiv. Totuși, dorința poate fi necontrolată, sau controlată greșit. Dependența este o formă de administrare eronată a dorinței. Puteți judeca dumneavoastră înșivă măsura în care dorința administrată greșit, mai ales de către cei aflați la putere, a adus omenirii o sumedenie de nenorociri.

În cazurile de dependență gravă, dorințele asociate cu satisfacția par să ajungă a se confunda cu dorințele referitoare la supraviețuire. De-a lungul timpului, satisfacțiile noastre scad de fapt, dar dăm curs dependențelor ca și cum de ele ar depinde însăși supraviețuirea. Din fericire, această situație poate fi depășită, după cum vom vedea în Capitolul 9.

Care este suportul științific al acestei cărți?

S-a scris o literatiră științifică substanțială desre tratarea dependențelor. N-am inclus referințe în text, pentru că acestea au prea puțină valoare imediată pentru individul care dorește să-și învingă dependența.

Tratamentul dependențelor de activitate este foarte puțin studiat, iar tratamentul dependențelor de substanțe, altele decât alcool, se sprijină ferm în prezent doar pe o singură terapie – menținerea metadonei pentru dependența de heroină. Pe lângă că e un tratament în sine, administrarea de metadonă în locul heroinei pregătește terenul pentru realizarea altor ameliorări.

Astfel, rămânem cu tratamentul pentru problemele alcoolice, care din fericire a fost foarte bine studiat. În literatura științifică de specialitate sunt mediatizate actualmente peste trei sute cincizeci de probe clinice controlate pentru diversele tratamente antialcoolice. Mai multe dintre aceste tratamente și-au dovedit eficacitatea: atitudinea de sprijin comunitar, terapia matrimonial-comportamentală, antrenarea moderației, consultanța motivațională succintă, dezvoltarea aptitudinilor sociale și rezistive, și condiționarea aversivă. La fel de eficiente sunt și unele tratamente medicamentoase și cursuri de administrare a stresului. Aceste tratamente nu sunt nici foarte larg cunoscute, nici ușor acceisibile. Tratamentul american pentru dependență este aproape în întregime tradițional (modelul maladiv și cel orientat pe doisprezece pași). Această lipsă a unor formule alternative face parte dintre motivele pentru care cartea de față e atât de necesară.

Manualul nostru prezintă o integrare a ideilor care apar sub diverse forme în cadrul multora dintre aceste tratamente antialcoolice: un tratament generic, susținut empiric, pentru dependență. Noroc că această abordare generică pare să aibă șanse de a se aplica la fel de bine și dependențelor de activitate, precum și dependențelor de alte substanțe. Judecata clinică este implicată și ea, cu siguranță, în integrarea propusă aici, iar alți specialiști medicali puteau să fi integrat diferit aceste tratamente. Totuși, sunt convins că majoritatea experților în dependență de orientare empirică vor fi de acord cu ideile principale ale acestei lucrări.

Ce înseamnă de fapt „învingerea dependenței"?

Deși nu putem să judecăm cu adevărat o carte după copertă, în societatea contemporană se publică atât de multe cărți, încât coperta poate fi singura pe care o citesc majoritatea indivizilor. Întrucât „dependența" este adeseori un concept negativ, inițial am fost îngrijorat că mulți oameni ar trece cu vederea peste această carte, spunându-și: „Eu nu sunt dependent de nimic." Cum aveau să descopere că manualul presupune existența unui anumit grad de dependență la oricine, probabil față de multiple substanțe sau activități? Cum să descopere că e o carte cu un potențial benefic chiar și pentru cineva care nu e „alcoolic" sau „vicios"? Aici intervine lista de dependențe de pe pagina dinaintea introducerii. Sper că, enumerând atât de multe tipuri de dependențe, toate acoperind o gamă foarte amplă de gravități tipice, v-am ajutat să vă dați seama că această carte e pentru toată lumea.

Pe de altă parte, invidizii care au avut probleme cu dependența de substanțe pot considera că ideea generalizării dependenței la toată lumea le minimalizează situația. Consumatorul zilnic de heroină și persoana care se uită excesiv la televizor sau mănâncă prea multă ciocolată pot considera că nu au prea multe în comun unul cu altul.

Am adoptat calea de mijloc, prin care recunosc diferențele enorme dintre invidizi în privința consecințelor pe care le-au suferit de pe urma dependenței (precum și a modului cum sunt priviți de societate), dar sugerez totodată că procesele de învingere a dependenței comportă elemente comune. Tocmai aceste elemente comune sunt prezentate în manualul de față. Pentru cei care au dependențe mai puțin grave, cartea în sine poate fi suficientă spre a-și duce până la capăt schimbările dorite. Dacă cei cu dependențe grave nu sunt ajutați complet, cu puțin noroc ei pot face măcar unele progrese.

Pentru mulți psihologi, „comportamentul care creează dependență" a înlocuit în ultimele două decenii dependența propriu-zisă, și este termenul pe care-l folosesc și eu zi de zi, în mod tipic. Pare să se potrivească mai bine cu ideea de continuum al problemelor creatoare de dependență, cu posibilitatea comportamentelor care creează dependența de substanțe sau de activități, și cu rolul activ al individului implicat. Am ales termenul „dependență" ca fiind mai puțin greoi pentru textul tipărit. O altă variantă este „obișnuință". Aceasta evită conotațiile negative imediate ale dependenței. Totuși, pentru majoritatea cititorilor, sensul „obișnuinței" poate să nu includă dependențele grave, care reprezintă un punct de interes central al acestei lucrări.

„Învingerea" a fost inclusă în titlu pentru a accentua posibilitatea de a elimina complet starea de dependență. Puteți depăși atât de complet dependența, încât după aceea nu va mai fi nevoie să faceți nimic special pentru a o evita în continuare. Ați terminat cu ea o dată pentru totdeauna!

A trage concluzia sinceră că „pot trăi fără ea" este, pentru cei suferinzi de dependență gravă, o realizare critică. Dar, cu puțin noroc, invidizii aflați la orice nivel al dependenței pot ajunge dincolo de această descoperire, spre a atinge scopul final al învingerii dependenței: acela de *a trăi chiar mai bine fără ea.*

Cum se folosește acest manual

Am încercat să scriu un manual scurt dar cuprinzător pentru a învinge dependența. Unii invidizi au nevoie doar de un efort relativ scurt ca să reușească, iar o lucrare de aceste dimensiuni le este foarte potrivită. Cu toate acestea, am încercat să acopăr majoritatea aspectelor importante implicate în mod tipic. Chiar dacă unele dintre aceste aspecte nu sunt pertinente pentru dumneavoastră în momentul de față, va fi mai bine să fiți la curent cu ele. Pot să survină mai târziu pe parcursul vieții – eventual, în cazul unei alte dependențe.

Acest manual se ocupă de dependență în general, pentru că *învingerea dependenței este un proces unitar* pe care, probabil, îl veți avea de parcurs de mai multe ori în timpul vieții. Majoritatea indivizilor au de fapt multe dependențe, cu diverse grade de severitate, nu numai una. Chiar dacă doar una dintre ele vă pune probleme semnificative la ora actuală, s-ar putea ca și celelate să aibă nevoie de schimbare, mai târziu. Schimbarea unui comportament negativ major implică de obicei modificarea multor comportamente negative neînsemnate, precum și formarea a numeroase comportamente pozitive. Dacă învățați principiile generale ale schimbărilor comportamentale, le puteți aplica ori de câte ori e nevoie – atât pentru „cele mari", cât și pentru cele mai puțin mari.

Fiecare capitol începe cu câte un paragraf de *Generalități.* De asemenea, Generalitățile sunt reluate în *Rezumatul* de la sfârșitul cărții (Anexa A). Citind acest Rezumat, puteți să identificați capitolele care vă vor fi cel mai de folos.

Întrebările și *Proiectele* de la sfârșitul fiecărui capitol vă ajută să vă gândiți cum să puneți în aplicare ceea ce ați citit. Veți găsi multe spații libere în care să faceți însemnări. Consemnați ideile și tehnicile care sunt cele mai relevante pentru dumneavoastră.

Dacă faceți destule însemnări, vă veți personaliza manualul, pentru că va acoperi toate necesitățile dumneavoastră proprii. Și chiar dacă nu scrieți răspunsuri la Întrebări și Proiecte, poate fi util să le citiți, fiindcă unele idei din textul principal al capitolului nu sunt dezvoltate complet până atunci. Dacă parcurgeți capitolele în cadrul unei psihoterapii, Întrebările mai au și menirea de a vă oferi rampe de lansare pentru discuțiile cu psihoterapeutul.

În mod tipic, procesul de învingere a dependenței nu este nici ordonat, nici organizat. Adeseori, parcursul individului pare să nu aibă sens până aproape de final. Deși, la nivel abstract, se poate formula un model al procesului de a învinge dependența, acesta îmbracă atâtea forme, câți indivizi există. Manualul încearcă să lase loc pentru această variabilitate. În ultima parte a fiecărui capitol sunteți încurajați să consemnați acele idei din cuprinsul capitolului care vă sunt cele mai utile în momentul respectiv. La lecturile ulterioare, care sunt încurajate, se pot nota alături de ele și alte idei. Astfel, notațiile dumneavoastră vor deveni un jurnal al călătoriei și descoperirilor pe care le faceți, un jurnal ce vă va ajuta să înțelegeți pe deplin traseul parcurs, după ce l-ați încheiat.

Orice schimbări efectuați în viața dumneavoastră vor ține, în ultimă instanță, de propria dumneavoastră responsabilitate. Le veți face în modul care vă caracterizează cel mai bine, și veți merita întru totul creditul pentru ele. Câți oameni trăiesc pe lume, atâtea feluri de a se schimba există. Încercați întruna, până descoperiți formula cea mai potrivită pentru dumneavoastră. Sper ca multe dintre ideile incluse în acest manual să vă fie de folos. Dacă nu sunt, rețineți că puteți căuta îndrumări și în alte surse. Bibliografia și Resursele de la sfârșitul cărții și grupurile de sprijin enumerate în Capitolul 6 vă oferă posibile puncte de start. Se mai poate și să vă gândiți (sau să reveniți cu gândul) la tratamentele și grupurile de sprijin tradiționale.

Cui îi este destinată această carte?

Majoritatea indivizilor care-și învinge dependența o vor face cu ajutor extern minim. În literatura de specialitate, această recuperare fără tratament profesionist sau participare la grupurile de sprijin se numește „recuperare naturală". Dacă vă îndoiți că ar fi posibilă, gândiți-vă la fumat. Aproape oricine se lasă de fumat o face fără a urma tratamente sau a se înscrie într-un grup de sprijin. Poate că acest lucru nici n-ar trebui să ne mire. Toată lumea știe că e ușor să ne lăsăm de fumat, nu? Greșit! Studiile atestă și o recuperare naturală după consumul de alcool și de heroină.

Tratamentul pentru dependență este accesoriu pe lângă un proces care se produce pe cale naturală, nu o componentă esențială a recuperării. În terapia medicală, se presupune că pacientul are o capacitate naturală de a se vindeca. Intervenția medicală urmărește să-l ajute pe pacient să treacă peste unul sau mai multe obstacole concrete în calea sănătății, dar nu peste toate.

Mulți vor învinge dependența fără ajutorul unui manual. Dacă recuperarea naturală nu se produce, cumpărarea și citirea unei cărți este un pas mai mic decât începerea unui tratament. Acest manual mai poate fi și un accesoriu util pentru cineva care a căutat să se trateze, mai ales prin psihoterapie ori consultanță individuală sau de cuplu. Terapeutul și clientul pot parcurge împreună cartea. Așa cum vom arăta mai jos, manualul poate să nu servească foarte bine ca accesoriu al tratamentului tradițional.

Pentru invidizii cu dependențe grave, acest manual poate reprezenta o inițiere a schimbării – aruncând asupra ei o privire panoramică. Totuși, cartea poate avea nevoie de adausul unor lecturi suplimentare și al unor servicii profesionale. De asemenea, indivizii cu dependențe grave au în mod tipic probleme adiționale multiple și adeseori serioase – stare proastă de sănătate, dificultăți în relațiile cu ceilalți, greutăți financiare, disfuncții la muncă, sprijin social inadecvat, depresii, dezordini anxioase (fobii, panică, P.T.S.D., anxietate generalizată), tulburări cu atenție deficitară sau dezordini de dezvoltare, tulburări psihoactive majore sau dezordini de personalitate, ori alte probleme. Rezolvarea acestui set de probleme implică de obicei ameliorarea tuturor, și adesea e nevoie de un ajutor semnificativ.

Există o gamă întreagă de convingeri privitoare la abordarea tradițională a tratamentului. Dacă îl priviți ca fiind singurul drum spre recuperare, probabil că această carte nu vă va fi de folos. S-ar putea ca diferențele de atitudine să necesite atâtea „traduceri", încât să nu merite efortul.

Totuși, s-ar putea să considerați atitudinea tradițională și această variantă alternative ca fiind la fel de valoroase, deși diferite, cel puțin în privința a ceea ce știți despre ele. Dacă nu țineți neapărat la o anumită atitudine, volumul de față vă poate ajuta

să luați o hotărâre. Majoritatea indivizilor se descurcă mai bine dacă aleg una dintre cele două formule, pentru că multe dintre ideile lor (deși nu toate) sunt opuse unele față de altele. Mai cred însă că există tot atâtea căi spre recuperare, câți indivizi sunt. Indiferent de celelalte opțiuni ale dumneavoastră, m-aș bucura ca această carte să vă fie utilă.

Deși ideile de la baza acestui manual sunt aplicabile și în cazul adolescenților, le-am prezentat aici având în minte persoane adulte. Pentru a le prezenta adolescenților aceleași idei, ar fi necesară o carte separată.

De ce sunt calificat să scriu acest manual?

Sunt psiholog clinic și mi-am început practica în 1984, la San Diego, California. Începând din 1985, m-am specializat în a furniza „tratamente alternative" pentru dependență. Înainte de 1985, fusesem conștient de lipsa posibilităților de a alege existentă în sistemul american de tratare a dependențelor. Am o pasiune personală pentru „rațiune" și elaborarea de soluții rezonabile ale problemelor. Idea formulei în doisprezece pași, că dependența poate fi rezolvată *numai* prin apelul la o „putere superioară", nu avea pentru mine nici un sens. Nu mă îndoiesc că o deșteptare spirituală poate rezolva dependența și multe allte probleme, dar nu cred că este *singura* metodă care va da vreodată rezultate. Iar ideea că dependența se poate rezolva *numai* vorbind cu ceilalți care-și „revin" după dependență mi se părea de asemenea nerezonabilă.

Dacă mi-am rupt brațul și mă duc la camera de urgență a unui spital catolic, mi-l vor trata folosind metode eminamente non-spirituale. Dacă cer să văd un preot, îmi vor trimite unul cu plăcere, dar nu cred că-mi vor sugera ei înșiși să-l întâlnesc. Opinia spitalului este: Dumnezeu există, dar nu e nevoie să apelăm atât de sus pentru a vindeca un braț fracturat.

De asemenea, nici faptul că, eventual, medicul a suferit și el în trecut o fractură de braț, nu e relevant cu privire la capacitatea lui de a mi-l vindeca pe al meu. Știm destul despre învingerea dependențelor pentru ca un profesionist cu experiență în problemele de sănătate mintală să poată ajuta pe cineva, indiferent de propriile lui antecedente personale. Dacă acceptați ideile din acest manual, vă veți da seama și că toți avem în comun un anumit nivel al experiențelor personale cu dependența.

Cred că s-ar putea să exite multe tipuri diferite de deșteptare spirituală, nu numai cel sugerat de A.A. Tratamentul pentru dependență trebuie să se poată adapta tuturor tipurilor de deșteptare spirituală. Sper ca pentru mulți cititori exercițiile propuse în acest manual, și mai cu seamă cele din Capitolele 11 și 12, să ducă la un tip de deșteptare spirituală sau să le sprijine celelalte deșteptări spirituale, la alegerea lor.

În facultate, am urmat și un curs despre „alcoolism", dar acesta se ocupa exclusiv de tratamentul în doisprezece pași. Mai târziu, am descoperit că exista o literatură științifică substanțială despre tratarea dependenței, dar tratamentele bazate pe această literatură nu erau disponibile pentru prea multă lume. Prin 1985, am ajuns la concluzia că voiam să le pun la dispoziția celor care le preferau. Cartea de față rezumă tot ceea ce am descoperit studiind dependența și tratarea ei, precum și ascultând și învățând de la clienți, în timp ce conlucram pentru a aplica principiile uneori abstracte ale schimbării în viețile lor foarte concrete.

Deși pentru mulți dintre colegii mei care se ocupă de dependență nu e în nici un caz atrăgător, am găsit mari satisfacții în acest lucru. Împotriva indivizilor suferinzi de

dependență există prejudecăți semnificative: „Cum știi când un dependent minte? Când i se mișcă buzele." „Când un alcoolic îți spune cât de mult bea, dublează sau triplează cantitatea, dacă vrei să știi adevărul." Deși există, cu siguranță, momente când invidizii dependenți îi înșală pe profesioniști (și uneori, lucru chiar mai important, se înșală chiar și pe ei înșiși), înșelăciunea și autoînșelăciunea nu aparțin exclusiv dependenței. Profesioniștii cu atitudini negative față de dependență trebuie să țină seama de rolul pe care l-ar putea avea propriul lor comportament antagonist, autoritar sau lipsit de înțelegere, în provocarea acelui comportament care-i nemulțumește. Majoritatea dependenților reacționează bine când sunt ascultați cu înțelegere, când preocuparea este sinceră și li se oferă o perspectivă flexibilă. Cu timpul, cei mai mulți dintre ei efectuează schimbări majore.

Dar dacă sunteți cu adevărat alcoolic (sau dependent)?

Dacă propria dumneavoastră perspectivă asupra dependenței include autoetichetarea ca „alcoolic" sau, un „vicios" care are o boală, s-ar putea ca această carte să nu vi se potrivească. Veți putea găsi ușor grupuri de sprijin, ca A.A. sau altele, pentru că figurează în toate cărțile de telefon americane. În fiecare săptămână, au loc în întreaga lume peste nouăzeci și șase de mii de întruniri ale grupurilor A.A., și alte mii și mii ale celorlalte grupuri de terapie în doisprezece pași. Mulți invidizi declară că succesul lor în a învinge dependența s-a produs datorită concluziilor și sprijinului de care au beneficiat în grupurile de terapie în doisprezece pași.

Totuși, dacă nu sunteți sigur că aceasta este și perspectiva dumneavoastră, s-ar putea să vă intereseze cunoașterea următoarelor fapte. Deși mulți invidizi caută grupurile A.A. (și vă recomand să participați la o întrunire, dacă n-ați făcut-o niciodată), cei mai mulți nu continuă să le frecventeze pe un interval de timp semnificativ. Așa cum am arătat mai sus, *majoritatea indivizilor care-și revin „natural" o fac fără să participe la A.A. sau alte grupuri de sprijin ori tratament în doisprezece pași.* Deși există o cantitate foarte mare de scrieri profesionale despre A.A. această metodă rareori a fost studiată cu ajutorul unor mijloace de control științific, și încă nu se pot trage concluzii de relevanță științifică despre eficacitatea ei. Tratamentul bazat pe doisprezece pași, care ajută clienții să folosească pozitiv participarea la asemenea grupuri, n-a început decât recent să fie susținut de cercetări, având șansa de a fi considerat la fel de eficient precum tratamentele pe care le-am menționat mai sus. Nici unul dintre tratamentele confirmate nu se bazează pe înțelegerea dependenței ca o boală, nici pe credința într-o „putere superioară" (care este cheia de boltă a atitudinii de tip A.A.). În tratamentele confirmate, dependența este înțeleasă ca înscrisă într-un continuum, iar clienților li se oferă o gamă de posibilități multiple cu privire la modul de a participa la tratament și la scopurile pe care trebuie să le urmărească acesta.

Atitudinea tradițională este cea mai larg răspândită (dacă vă îndoiți de acest lucru, e suficient să telefonați la câteva centre de tratament alese la întâmplare din paginile aurii), dar nu aveți motive să vă simțiți jenat că urmați o strategie alternativă, dacă doriți s-o faceți. Aveți justificări științiice substanțiale pentru această alegere.

Un ultim cuvânt, în ceea ce privește introducerea. Vă propun să nu folosiți calificativele „dependent" sau „alcoolic". Acestea sunt exemple ale gândirii exclusiviste, de tip toți-sau-nici-unul, și pot fi dăunătoare, pentru că riscați să vă irosiți eforturile întrebându-vă dacă eticheta respectivă vi se potrivește sau nu. Vă puteți considera o

persoană care are probleme (la plural) din cauza unei substanțe sau a unei activități, iar acum dorește să-și schimbe relația cu aceasta. A spune că aveți „o problemă" înseamnă doar a reformula termenii „dependent" și „alcoolic". Această reformulare poate reprezenta un anumit progres, dar încă mai gândiți în varianta toți-sau-nici-unul (unii au o problemă, alții nu au). Până și termenul „dependență" este folosit de convenință, pentru a face ca această carte să fie mai ușor de citit. Puteți folosi „obișnuință" sau oricare alt termen vă convine. Dacă într-adevăr credeți că aveți unele probleme de pe urma uneia sau mai multor substanțe sau activități, și dacă doriți să reduceți sau chiar să eliminați aceste probleme, paginile care urmează vă vor arăta ce aveți de făcut.

Să începem

Generalități

Dependența este implicarea excesivă, în diverse proporții, cu orice substanță sau activitate. Costurile implicării sunt în mod clar mai mari decât beneficiile, dar implicarea continuă iar și iar, pentru că este determinată de o poftă irezistibilă. Acest manual prezintă idei (și tehnici) pentru a învinge dependența, care le-au fost de folos multor alți oameni. Unele idei vă pot fi folositoare și dumneavoastră, iar altele, nu. În ultimă instanță, va trebui să vă folosiți propria judecată pentru a hotărî care idei să le adoptați. Există la fel de multe moduri de a învinge dependența, câți invidizi trăiesc pe Pământ. Acest manual vă poate fi util dacă sunteți gata să învingeți dependența acum, dacă ați învins-o dar vreți să vă recapitulați eforturile, sau dacă nu sunteți sigur în privința învingerii unei dependențe și vreți să obțineți informații despre modul de a o face.

Recunoașterea dependenței

Când această carte a fost prezentată la Convenția Asociației Psihologice Americane de la San Francisco, în luna august a anului 1998, un participant a văzut titlul, „Sex, droguri, alcool și ciocolată", și a remarcat: „Tot ce-mi place mie!"

Probabil că sunteți perfect conștient de dependențele dumneavoastră primare. Presupun că aveți mai multe. Consultați lista dependențelor dinaintea primei pagini a Introducerii, și s-ar putea să găsiți și altele pe care să vi le adăugați pe propria listă personală! Mult mai des se întâmplă ca omul să aibă mai multe dependențe, decât să aibă numai una.

S-ar putea să cunoașteți persoane care:
=> fumează și beau alcool,
=> fumează și beau prea multă cafea,
=> consumă un drog și mai folosesc și altele,
=> consumă droguri și beau alcool,
=> joacă la cazinou, beau alcool și cheltuiesc peste măsură,
=> se angajează în relații sexuale de mare risc, beau alcool și consumă droguri,
=> sunt hiperdependente într-o relație și se refugiază adesea în fantezie,
=> mănâncă peste măsură și se uită prea mult la televizor.

Probabil v-ați întrebat de multe ori ce să faceți în legătură cu propriile dumneavoastră dependențe. S-ar putea ca, pe parcursul unor intervaluri îndelungate de timp, să le fi ignorat. E posibil ca acum să fie momentul pentru a face alți pași înainte, iar această carte este plină de idei pe care le puteți folosi! Simpla ei lectură reprezintă un prim pas. Sper să faceți progrese semnificative spre a vă învinge dependențele. Mai știu și că s-ar putea să treacă ceva timp înainte de a fi complet „pregătit, dornic și capabil" să operați schimbări complete. Chiar dacă încă nu sunteți pe deplin gata, puteți reține informațiile de-acum, pentru a le folosi în viitor.

Din punct de vedere tradițional, întrebarea privitoare la dependență este: „Sunt sau nu sunt dependent?" Dacă acceptați definiția de mai sus a dependenței, trebuie să vă concentrați asupra altor întrebări, mai complicate, cum ar fi: „Cât de dependent sunt?" și „Această dependență este suficient de puternică pentru a fi necesar să iau măsuri?"

Cu toate acestea, s-ar putea să vă mai gândiți încă la întrebările: „Sunt un dependent?" sau „Sunt un alcoolic?" Mulți se vor mira să afle că „dependent" și „alcoolic" nu sunt termeni oficiali de diagnosticare (deși „alcoolic" a fost, până în 1980). Criteriile de diagnoză pe care le folosesc în prezent profesioniștii identifică „abuzul" (dependența mai puțin gravă) sau „dependența" (forma mai gravă) de substanțe. Incidental, criteriile pentru dependențele de activități sunt mai incomplet elaborate. Aceste criterii ajută la evaluarea unei dependențe. Totuși, în Capitolele 3, 4 și 5 vom prezenta criterii mult mai detaliate.

Criterii de diagnosticare pentru dependența de substanțe și abuzul de substanțe

Dependența de substanțe

Un sistem maladiv de folosire a substanțelor, ducând la neajunsuri sau handicapuri clinice semnificative, după cum se manifestă în trei (sau mai multe) dintre următoarele exemple, produse în orice moment pe parcursul aceleiași perioade de douăsprezece luni:

(1) toleranță, definită după oricare dintre criteriile de mai jos:

(a) nevoia unor cantități tot mai mari de substanță, pentru a atinge intoxicarea sau efectul dorit;

(b) diminuarea marcantă a efectelor după folosirea continuă a aceleiași cantități de substanță;

(2) retragerea, manifestată în oricare dintre următoarele moduri:

(a) sindromul caracteristic de retragere a substanței respective (vezi Criteriile A și B din setul de criterii pentru Retragere, în relație cu substanțe specifice);

(b) folosirea aceleiași substanțe (sau a alteia, strâns înrudită cu ea), pentru a ușura sau evita simptomele de retragere;

(3) substanța este adeseori consumată în cantități mai mari, pe parcursul unui interval de timp mai lung decât se intenționase;

(4) existența unei dorințe persistente sau a unor eforturi neîncununate de succes de a reduce sau controla consumul de substanță;

(5) consumarea unor intervaluri îndelungate de timp cu activități necesare pentru a obține substanța respectivă (de ex.: vizite numeroase la medici sau parcurgerea unor distanțe lungi), a folosi substanța (de ex.: fumat non-stop) sau a se restabili după efectele ei;

(6) abandonarea sau reducerea unor activități sociale, ocupaționale sau recreative importante, din cauza consumului de substanță;

(7) consumul de substanță continuă, deși pacientul știe că are o problemă fizică sau psihică persistentă ori recurentă, care e foarte probabil să fi fost cauzată sau exacerbată de către substanța respectivă (de ex.: folosirea curentă a cocainei, în ciuda recunoașterii depresiei produse de cocaină, sau continuarea consumului de alcool, deși se știe că băutul a agravat un ulcer).

Abuzul de substanțe

A. Un sistem maladiv de folosire a substanțelor, ducând la neajunsuri sau handicapuri clinice semnificative, după cum se manifestă în trei (sau mai multe) dintre următoarele exemple, produse în orice moment pe parcursul aceleiași perioade de douăsprezece luni:

(1) consumul recurent al substanței, ducând la imposibilitatea achitării de obligații importante la serviciu, la școală sau acasă (de ex.: absențe repetate de la slujbă sau performanțe slabe, în relație cu folosirea substanței; absențe, eliminări, sau exmatriculări din școală, asociate cu folosirea substanței; neglijarea copiilor sau a casei);

(2) folosirea recurentă a substanței în situații care prezintă riscuri fizice (de ex.: condusul mașinii sau acționarea unei instalații, când efectele substanței afectează facultățile fizice);

(3) probleme legale recurente, asociate cu substanța (de ex.: arestări pentru tulburarea liniștii publice, în relație cu efectele substanței);

(4) folosirea în continuare a substanței, în ciuda existenței unor probleme sociale sau interpersonale persistente ori recurente, cauzate sau exacerbate de efectele substanței (de ex.: certuri cu partenerul de viață despre consecințele intoxicării, conflicte fizice și violențe).

B. Simptomele nu au întrunit niciodată criteriile Dependenței de Substanțe pentru această categorie de substanțe.

Text reprodus cu permisiunea editorilor volumului „Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders" („Manualul diagnostic și statistic al tulburărilor mintale" – n.tr.), *Ediția a patra, Copyright 1994, American Psychiatric Association*

Criteriile de diagnosticare extind cercetarea, de la o întrebare simplă („Sunt dependent?"), la o întrebare bilaterală („Sunt dependent, sau abuzez de substanță?") Vă încurajez, însă, să abordați o atitudine și mai amplă, acoperind următoarele aspecte: diversele probleme pe care vi le-a cauzat dependența, gradul de gravitate al fiecăreia dintre aceste probleme, și probabilitatea ca aceste probleme să continue, dacă situația rămâne neschimbată.

Vă propun aceste întrebări mai ample pentru că aveți probleme notabile în relație cu dependența, dar încă nu vă calificați pentru un diagnostic formal de abuz sau dependență. Rezolvarea acestor probleme nediagnosticabile nu va necesita, probabil, să vă reajustați întreaga viață, dar merită totuși efortul de a le rezolva. Desigur, merită cu atât mai mult, cu cât dependențele sunt mai serioase.

Pentru a recunoaște dependența, un alt factor esențial este pofta irezistibilă. Pofta este dorința de angajare în dependență, iar intensitatea acestei dorințe ne poate face să credem uneori că ne-am „pierdut controlul". Vom discuta amănunțit despre ea în Capitolele 8, 9 și 10, astfel încât aici e de ajuns să evidențiem doar câteva idei principale.

Imaginați-vă următorul scenariu. Sunteți împreună cu un fumător învederat. Dumneavoastră fie ați încercat o dată să fumați și nu v-a plăcut, fie nici măcar n-ați pus vreodată țigara în gură. Amândoi vă aflați într-o situație – aici, dați-vă drumul la imaginație și fiți cât se poate de inventiv – în care fumătorului îi e imposibil să găsească țigări. Orele trec, și știți ce se întâmplă cu fumătorul: nevoia lui de a fuma se intensifică încontinuu. În sine, această dorință nu e dăunătoare. Dacă trece suficient timp,

pofta va dispărea. Dar, în primele ore și zile fără țigări, fumătorul este vizibil afectat de lipsa țigărilor. Dacă reușiți să ieșiți din acea situație limită, primul lucru pe care-l va face fumătorul va fi să-și cumpere țigări.

Și dumneavoastră v-ați lipsit de țigări în tot acel timp, dar n-ați suferit nici un efect. Nu tânjiți după ele. Dacă introducem în acest scenariu un fumător ocazional (de exemplu, o persoană care fumează o țigară sau două pe săptămână), e foarte posibil ca dorința acestui individ să fie minimă.

Pofta este generată de experiența cu o substanță sau activitate, și atinge o proporție aproximativ egală cu măsura cantitativă a acelei experiențe. Termenul de „poftă" (sau „dorință irezistibilă") este un alt mod de a spune că experiența cu substanța sau administrarea vă motivează s-o doriți cu intensitate.

Printr-o ironie, deși puteți tânji după o experiență, niciodată nu tânjiți după pofta irezistibilă propriu-zisă, Pofta în sine este incomodă și indezirabilă, ceea ce o face să fie un factor de motivare atât de puternic. Acționând asupra poftei, o faceți să treacă și, cel puțin pentru un timp, vă simțiți mai bine din două puncte de vedere: pofta a trecut, iar dumneavoastră ați beneficiat și de plăcerea dependenței.

Ciclul tipic al poftei se desfășoară în felul următor. Începe cu starea de poftă absentă. Apoi, pofta începe și crește, până se obține substanța sau activitatea (împreună cu plăcerea asociată cu ea). Episodul de dependență continuă până când pofta dispare, sau o altă cauză pune capăt episodului. S-ar putea să fie o decizie de a vă opri, sau să nu mai aveți substanță ori bani sau orice alt lucru de care aveați nevoie, ori să vă pierdeți cunoștința. Dacă pofta ia sfârșit înaintea episodului, s-ar putea să fi continuat doar „în virtutea obișnuinței". Ciclul se reia mai târziu, eventual după o perioadă de repaus sau de recuperare, dacă e necesar.

Când cineva a trecut de multe ori prin acest ciclu, adesea cu consecințe negative tot mai însemnate, poate părea rezonabil ca alții să-l considere pe acel individ „scăpat de sub control". Povestea nu se sfârșește aici (și vom avea nevoie de aproape toată cartea ca s-o depănăm până la capăt), dar se întâmplă adesea ca indivizii care au trecut în repetate rânduri prin acest ciclu să se considere pe ei înșiși scăpați de sub control sau, mai simplu spus, „dependenți". Dacă acest scenariu vi se pare familiar, citiți mai departe!

Încrederea în propria judecată

Voi porni de la ipoteza că rezultatul final al lecturii acestei cărți pe care-l doriți este reducerea sau eliminarea completă a costurilor asociate cu dependența dumneavoastră. Această reducere sau eliminare a costurilor va necesita o schimbare în implicarea dumneavoastră creatoare de dependență. În scurt timp vom discuta despre gradul dumneavoastră de motivare pentru a efectua schimbările, dar deocamdată e clar că sunteți cel puțin îndeajuns de motivat pentru a citi manualul! Modificările implicării în dependență pot include obținerea, moderarea sau schimbarea circumstanțelor și a configurațiilor implicării. Acest manual vă poate îndruma pe parcursul unui asemenea proces de modificare a implicării în dependență.

Printre măsurile prezentate în cartea noastră se includ următoarele:
=> construirea și menținerea motivației de a vă schimba;
=> intrarea în legătură cu alții;

=> idenificarea și elaborarea unor metode alternative de a face față;
=> reducerea resentimentelor la adresa schimbării;
=> identificarea poftei, înțelegerea ei și rezistența față de ea;
=> găsirea altor satisfacții;
=> consturirea unei vieți noi și echilibrate;
=> menținerea în stare de alertă față de probleme, mergând până la capăt.

Va fi necesar să luați hotărâri în legătură cu fiecare pas, dar pentru a începe nu e nevoie decât de o singură decizie: aceea de a stabili câtă încredere aveți în propria dumneavoastră judecată. Numai dumneavoastră singur veți putea hotărî care dintre ideile prezentate în acest manual vi se potrivesc. Va trebui să vă gândiți la fiecare și s-o încercați, mai întâi în imaginație, apoi eventual și în practică. La fel ca un cercetător științific, va fi nevoie să determinați care idei par cele mai promițătoare și e necesar să fie testate primele. Desigur, dacă aceste idei dintâi au succes, s-ar putea să nu fie nevoie să mai încercați multe dintre celelalte! Întregul proces, însă, va trebui să fie călăuzit de propria dumneavoastră judecată.

A.A.: Neputința, sprijinul social și împuternicirea

Alcoolicii Anonimi și alte grupuri de sprijin în doisprezece pași sugerează că, în scopul de a scăpa de dependență, trebuie să vă acceptați propria neputință de a vă rezolva singur problema. Numai inspirat de o putere superioară, recunoscându-vă propriile defecte de caracter și acceptând camaraderia din grup, plus numeroase alte accesorii, veți avea succes. Dacă această perspectivă are sens pentru dumneavoastră, vă încurajez să vă înscrieți într-un grup de sprijin în doisprezece pași.

A.A. a luat ființă în anul 1935. Au urmat și alte grupuri; în prezent, există câteva sute de tipuri de grupuri în doisprezece pași. Aceste organizații sunt frecventate de milioane de oameni din întreaga lume. Mulți participanți declară că succesul lor poate fi atribuit în mod direct participării la sesiunile grupurilor și acceptării unei puteri superioare în viața lor.

Cred că mulți dintre cei care au fost ajutați de grupurile în doisprezece pași au beneficiat în primul rând de ceea ce s-ar putea numi „sprijinul social" (precum și unele dintre îndrumările comportamentale utile ale grupurilor în doisprezece pași), mai degrabă decât de pe urma unei acceptări aprofundate a filosofiei în doisprezece pași. Mai cred și că unii invidizi își vor reveni *numai* participând la grupurile în doisprezece pași. Consider că numărul acestor persoane este relativ redus. Majoritatea indivizilor pot beneficia de o întreagă diversitate de atitudini la adresa schimbării. Din nefericire, mai există și destule persoane care nu pot beneficia în proporție semnificatibă de pe urma nici uneia dintre formule.

Sprijinul social oferit de grupurile în doisprezece pași este similar cu ajutorul furnizat de orice grup de discuții format din invidizi cu probleme comune. Într-un asemenea grup, participanții își pot descrie propriile experiențe, exprimându-și sentimentele asociate cu ele, pot identifica indivizi-model cărora să le urmeze exemplul, își pot da seama că oricât de tare au încercat, e posibil ca alții să se fi străduit și mai mult, pot descoperi soluții alternative pentru probleme cu care s-au confruntat, pot învăța despre problemele care s-ar putea să survină în viitor, găsind și căi de rezolvare a acestora, pot beneficia de înțelegerea și preocuparea

altruistă a celoralți, și-și pot transcende momentan propriile probleme, preocupându-se la rândul lor de ale altora. Indiferent de filosofia care stă la baza unui asemenea grup, sau chiar și în absența unei anumite filosofii, aceste experiențe au șanse să joace un rol terapeutic pentru majoritatea indivizilor. În îngrijirea sănătății fizice, se recunoaște că atunci când pacienții au relații strânse și pozitive cu alții și discută regulat cu aceștia, indiferent dacă e vorba de un grup de sprijin, de familie, de prieteni sau de altă categorie de persoane, sănătatea, longevitatea și starea de bine în general nu vor avea decât de câștigat. Cel mai bun medicament e iubirea. Ies la iveală tot mai multe dovezi că tratamentul în doisprezece pași poate fi la fel de util ca terapiile confirmate. Cred că ceea ce se observă, în majoritatea cazurilor, este puterea sprijinului social, nu a celor doisprezece pași.

Consider că, pentru mulți dintre cei care participă la grupurile în doisprezece pași, rezultatul implicării în activitatea grupului este, în mod ironic, o senzație de putere obținută din procesele de sprijin social. În consecință, chiar dacă sunteți devotat perspectivei alternative prezentate în această carte, sau altor perspective alternative, s-ar putea ca și întâlnirile grupurilor în doisprezece pași să vi se releve ca fiind utile. Puțini dintre clienții mei au participat la ele cu regularitate, poate pentru că în San Diego există și grupuri alternative (despre aceste grupuri vom discuta în Capitolul 6). Dacă în localitatea dumneavoastră nu aveți la dispoziție soluții alternative, grupurile în doisprezece pași pot reprezenta o soluție rezonabilă pentru dumneavoastră. Ele nu folosesc un „examen de credință" la înscriere. În general, întrunirile sunt considerate deschise pentru oricine dorește să se lase de băut sau de altă dependență, astfel încât cel puțin abstinenții se pot integra. Dacă rămâneți discret în privința aspectelor cu care nu sunteți de acord, s-ar putea să beneficiați de sprijinul social, ca și de alte aspecte ale întâlnirii. Ba chiar, e posibil să rămâneți și cu un sentiment de putere!

Credeți că judecata dumneavoastră este destul de bună pentru a alege ceea ce vă va fi de cel mai mare folos? Uneori, îndoiala de sine poate deveni foarte puternică, mai ales dacă ați ajuns să vă considerați „scăpat de sub control". Vă sugerez, însă, că fie și dacă vă îndoiți de dumneavoastră înșivă, mai aveți totuși destule capacități și încă mai puteți lua unele decizii judicioase, chiar dacă riscați să cădeți și în eroarea altora, mai puțin înțelepte. În momentul de față, citind aceste rânduri, încă mai puteți să identificați cuvintele și să le înțelegeți. Ați hotărât să continuați lectura, ceea ce constituie o decizie pozitivă, pentru că menține deschisă posibilitatea de a învăța ceva nou, care vă poate fi de folos. Faptul că citiți acest manual arată că sunteți în căutare de informații și că vă dați seama de necesitatea unor date și perspective noi. Jumătate din soluția oricărei probleme constă în recunoașterea ei. Prin urmare, nu sunteți complet lipsit de judecată, resurse sau capacități!

Una dintre cele mai răspândite erori de gândire constă în mentalitatea totul-sau-nimic. Dacă ați luat unele hotărâri nu tocmai grozave (și cine nu le-a luat!), atunci s-ar putea să vi se pară rezonabilă concluzia că v-ați pierdut complet puterea de judecată. Eu, însă, aș sugera mai degrabă că o asemenea concluzie este un exemplu al gândirii de tip totul-sau-nimic. Judecata dumneavoastră funcționează de minune, în multe privințe ale vieții (dacă nu chiar în toate). Luați această competență ca pe o garanție, dar ea este totuși reală. Dacă în aceste domenii judecați adecvat, puteți face același lucru și în alte sensuri.

Sugerez că judecata dumneavoastră e îndeajuns de temeinică pentru a alege din această carte ideile care vă vor fi de cel mai mare folos și pentru a progresa spre învingerea dependenței. S-ar putea să vă ia mai mult timp decât altora, pentru a ajunge acolo unde doriți. Se prea poate chiar ca pe parcurs să luați și unele decizii mai puțin inspirate. Asemenea hotărâri se pot corecta ulterior, fiindcă veți avea puterea de judecată necesară pentru a înțelege necesitatea de a le ameliora. Ați învățat cum să faceți alte lucruri în viață. Puteți învăța și cum să vă învingeți dependența.

S-ar putea să întrebați: dacă judec atât de bine, de ce nu mi-am învins dependența până acum? După părerea mea, răspunsul este: pentru că nu v-ați concentrat suficient asupra ei. Și nu v-ați concentrar asupra ei, fiindcă vi se părea prea dificil. Încercarea de a învinge dependența presupune confruntarea cu conflictul dintre dorința de a învinge și dorința de a continua. Mulți dintre noi, în fața unui asemenea conflict, pur și simplu speră că el se va rezolva de la sine. Dacă sunteți nesigur în legătură cu învingerea dependenței, există oricând alte probleme cărora le puteți acorda atenție! Ne dăm toată silința, desigur, să ne ierarhizăm problemele conform anumitor priorități, însă chiar și indivizii cu o judecată superlativă pot avea dificultăți în a face acest lucru. Vă sugerez că *nu ați fost incapabil să vă rezolvați problema, ci mai degrabă n-ați privit-o în față.*

S-ar mai putea și să vă fi gândit la posibilitatea rezolvării conflictului de la sine, așa cum v-ați dorit. Mutarea cu slujba sau cu locuința, formarea de noi relații, sau alte schimbări din viață sunt asociate adesea și cu modificări ale dependențelor. Cu toții am văzut cum aceste schimbări de situație pot duce la îmbunătățiri. Dacă dependența dumneavoastră vă ajută să rezistați stresului cauzat de un șef perfecționist, dar vă gândiți că s-ar putea ca șeful să se transfere curând, n-ar avea sens să stați și să așteptați?

Pe de altă parte, s-ar putea ca așteptarea să fie destul de lungă. De asemenea, nu există nici o garanție că o schimbare situațională ar duce și la schimbarea dependenței, așa că poate fi totuși necesar să depuneți unele eforturi.

Părerea mea este că, ori de câte ori vă hotărâți să-i faceți față unei dependențe, aveți puterea de judecată necesară pentru a vă orienta pe tot parcursul procesului. Sunteți singura persoană care poate lua, în ultimă instanță, deciziile necesare, și o să le luați atunci când veți fi pregătit.

Doriți cu adevărat să vă schimbați?

Fiecare proiect prezintă propriile sale dificultăți unice. Gândiți-vă că ați scrie o carte pentru a-i ajuta pe alții să-și învingă dependențele. Oare ar fi bine să dedicați câte un volum separat fiecărei dependențe? Sau fiecărei combinații de dependențe comune? Să scrieți separat pentru cei care vor doar să ajungă la moderație și pentru cei ce-și doresc abstinența totală? Pentru dependențele minore, medii sau grave? La toate aceste întrebări, eu personal mi-am răspuns cu „nu". Unii preferă compartimentarea în detaliu, alții tind spre formulele „en gros", așa că, până una, alta, eu sunt un angrosist.

Dar mai există și un alt mod de defalcare, pe care încă nu l-am abordat. Indiferent de gravitatea dependențelor, oamenii acoperă un spectru larg de niveluri ale dorinței de a și le învinge. Pentru o persoană, un comentariu critic (după ce a băut al doilea pahar) poate fi de ajuns pentru a se hotărî să se lase de băut. Pentru altcineva, nici chiar pierderea casei și a familiei din cauza înrobirii față de cocaină nu e de ajuns ca să se hotărască să se schimbe.

Această gamă de voință a schimbării a fost de fapt foarte bine studiată, iar nivelurile de voință au fost descrise în amănunt. Aceste niveluri au fost denumite „stadii de schimbare". Nivelurile au fost descoperite prin comparații între indivizii care-și schimbă dependențele (și alte comportamente problematice) prin forțe proprii, și invidizi care au obținut ajutor din afară pentru aceleași sarcini. După cum a reieșit, nivelurile sunt aceleași pentru ambele grupuri (din nou angrosism!).

Precontemplația. Precontemplatorii nu vor să-și schimbe dependențele. S-ar putea ca nici măcar să nu considere dependența o problemă. De oibicei, evită să se gândească prea mult la dependențele lor.

Contemplația. Contemplatorii sunt conștienți de existența unei probleme, și se gândesc serios să ia măsuri în legătură cu ea. Ei își folosesc un oarecare timp pentru a se gândi ce ar putea face, și pentru a cântări costurile și beneficiile dependenței, precum și ale diverselor moduri de a o schimba.

Determinarea. În această etapă, individul începe să facă pași mărunți spre rezolvarea problemei și se pregătește pentru pașii mai importanți; perioada durează aproximativ o lună.

Acțiunea. Aceasta este faza eforturilor majore și ale schimărilor comportamentale. E cea mai vizibilă dintre etape și se definește ca durând între o zi și șase luni de acțiuni încununate de succes.

Menținerea. Aceasta e etapa „împiedicării recidivei". În faza de acțiune s-a înregistrat un succes pe termen scurt. Acum, atenția se concentrează asupra proiectelor pe termen lung. Progresele lor fac din ce în ce mai indezirabilă revenirea la dependență, și tot mai improbabilă.

Încheierea. Dacă au trecut doi până la cinci ani fără o reîntoarcere la dependență, și orice urmă de poftă a dispărut, este rezonabil să condsiderăm că fostul dependent a scăpat cu totul de problemă. În mod similar, dacă aveți cancer și nu constatați nici un simptom al lui timp de cinci ani, diagnosticul se transformă din „cancer în resorbție" în „diagnostic negativ".

Recăderea. Deși încheierea este finalul dorit al procesului de schimbare, în realitate cei mai mulți indivizi au parcurs ciclic stadiile de mai multe ori, înainte de a se produce încheierea. De exempu, cineva poate să alunece din Menținere în Contemplație și să rămână acolo un timp, înainte de a se angaja din nou în Acțiune. Din fericire, o dată ce un individ a ajuns la Acțiune, e improbabil să mai recadă tocmai până în Precontemplație.

Să revenim la problema modului de a scrie o carte pentru a ajuta oamenii să-și învingă dependența. Cea mai mare parte a materialelor disponibile sunt destinate celor ajunși în stadiul acțiunii. Totuși, majoritatea dependenților nu se află în faza de acțiune. Informațiile care au o relevanță imediată în etapa acțiunii (cum ar fi cele privitoare la căile de a face față poftei) sunt mai puțin importante în timpul precontemplației și al contemplației. Mai pot surveni și alte nepotriviri între etapa de acțiune a individului și informațiile prezentate acelui individ. Prin urmare, n-ar fi mai bine să se publice cărți separate pentru fiecare stadiu?

N-aș crede. Nu există membri „puri" ai nici unuia dintre stadiile schimbării. Fiecare a trecut de nenumărate ori prin aceste etape, nu numai din cauza dependențelor multiple, ci și pentru că mai aveau și alte comportamente problematice (ideile din

volumul de față pot fi utile și pentru acelea). Mai mult, probabil că fiecare se află acum într-unul sau altul dintre stadii, pentru dependențe diferite sau alte comportamente. În sfârșit, dată fiind realitatea recăderii, e posibil să fie necesar ca la un moment dat să aveți cunoștințe despre fiecare stadiu.

Am hotărât să abordez problema după cum urmează: Capitolele 2, 3, 4 și 5 le sunt dedicate în primul rând contemplatorilor. Aceste capitole se concentrează asupra stabilirii și fortificării motivației pentru schimbare. Capitolele 6 și 7 conțin ideile cele mai relevante pentru determinare. Aceste idei spun că nimeni nu *trebuie* să se schimbe și, dacă se semnalează o reducere a dependenței, e necesară intensificarea altor comportamente strategice. Capitolele 8, 9, 10, 11 și 12 se ocupă de problemele privind rezistența față de pofte și elaborarea unor satisfacții alternative și a unui stil de viață nou. Menținerea este prezentă în toate capitolele, dar mai ales în Capitolul 13, pentru a preveni în orice etapă recăderea.

Am prezentat aceste materiale ca și cum ați străbate respectivele stadii ale schimbării pe măsură ce parcurgem cartea. Totuși, recunosc faptul că mulți cititori nu vor avansa atât de rapid de-a lungul etapelor. Manualul poate fi adaptat fazelor fiecăruia, prin procesul de a completa rubricile de Întrebări și Proiecte de la sfârșitul fiecărui capitol. Presupun că veți acorda mai multă atenție Întrebărilor și Proiectelor din capitolele care prezintă un interes imediat pentru dumneavoastră.

Indiferent de stadiul schimbării în care vă aflați, întregul manual este relevant pentru oricine nu e familiarizat cu atitudinea de ordin general prezentată aici. Chiar dacă nu sunteți gata pentru activitățile proprii acțiunii, v-ar putea spori motivația de a le încerca mai târziu, dacă știți măcar care anume sunt, în sens concret. Memento de la sfârșitul fiecărui capitol de a scrie ideile de maxim interes pentru dumneavoastră personal vă va ajuta să revedeți, dacă vă întoarceți mai târziu la acel capitolul, felul cum a evoluat gândirea dumneavoastră de-a lungul timpului. Acest fragment cu rol de memento se intitulează „Ce este cel mai important acum". Aici puteți rezuma ideile din manual care sunt cele mai importante *pentru dumneavoastră, în momentul de față.* Ceea ce veți scrie în această secțiune (precum și la Întrebări și Proiecte) va depinde, în parte, de stadiul schimbării în care vă aflați.

Dați-mi voie să recapitulez.

=> Dacă *nu vă interesează schimbarea* (și nu faceți decât să citiți pentru a obține informații), puteți face puține însemnări, sau deloc.

=> Dacă *nu sunteți sigur în privința schimbării,* însemnările dumneavoastră se vor concentra, probabil, asupra ideilor care vă pot ajuta să vă decideți cu privire la ceea ce doriți să faceți (mai ales în Capitolele 2, 3, 4 și 5), și modul cum doriți să procedați (în restul cărții).

=> Dacă *sunteți gata să vă schimbați,* vă puteți concentra în special asupra Capitolelor 6 și 7 (realitatea alegerii și nevoia unor aptitudini alternative pentru a face față și unui sprijin social adecvat). S-ar putea și să revedeți restul manualului, pentru că va fi nevoie să știți încotro vă îndreptați, ca să începeți cu un sentiment de maximă încredere în forțele dumneavoastră proprii. Cu puțin noroc, veți decide că schimbarea e mai accesibilă decât crezuserăți anterior, și veți consemna motivele acestui optimism.

=> Dacă *ați început recent să vă schimbați,* vă puteți concentra asupra rezistenței față de poftă și asupra construirii unei vieți noi (Capitolele 8, 9, 10, 11 și 12), făcând însemnări despre felul cum veți realiza aceste sarcini.

=> Dacă *mențineți o schimbare pe care ați început-o cu câtva timp în urmă,* vă puteți concetra asupra ducerii ei până la capăt (Capitolul 13). De asemenea, puteți revedea întregul manual, pentru a identifica și consemna ideile relevante care e posibil ca înainte să vă fi scăpat.

Puteți să citiți cartea și să faceți însemnări de mai multe ori la rând, de fiecare dată focalizându-vă atenția asupra unui alt punct focal de interes. Deși *Generalitățile* de la începutul fiecărui capitol reprezintă un sumar al conținutului acelui capitol, propriile dumneavoastră însemnări pot rezuma lucrurile asura cărora trebuie să vă concentrați *dumneavoastră,* în fiecare etapă a procesului, pentru a vă învinge dependența.

Va trebui să hotărâți cât de riguros veți fi în scrierea răspunsurilor și a însemnărilor. Acestea pot fi scrise în detaliu, dar se pot consemna și pe scurt, sau doar reține în minte. Nu contează cât de bine arată. Ceea ce *contează* este să identificați idei utile și revelatoare despre dumneavoastră înșivă (și vă propun ca pe cele cruciale să le scrieți, totuși, pentru a nu le uita). După cum am mai menționat, vă mai sugerez și să citiți secțiunile de Întrebări și Proiecte chiar dacă nu le răspundeți, pentru că ideile expuse anterior în cursul fiecărui capitol sunt dezvoltate aici la un nivel mai detaliat.

Alegerea uneia sau mai multor dependențe asupra cărora să vă concentrați

Până aici, am lăsat deschisă lista dependențelor pe care vă gândiți să vi le schimbați. Am amintit anterior că s-ar putea să aveți mai multe. Se impun câteva întrebări: e cazul să încerc să mi le rezolv pe toate dintr-o dată? Sau, poate, doar pe câteva? Ori să încep cu cele mai grave, sau eventual cu cele mai ușoare?

Printr-o ironie, acest set de întrebări, care în mod tipic prezintă un mare interes pentru mulți dintre cei care încearcă să-și învingă o dependență, a fost abordat foarte puțin de către cercetători. Experiența mea de natură clinică arată clar, însă, ce anume fac de fapt majoritatea indivizilor. Cele mai multe schimbări sunt inițiate în urma unui soi de „criză". În consecință, eforturile inițiale de schimbare se îndreaptă spre acea dependență, sau acel grup de dependențe, care au declanșat criza. De exemplu, un șofer care e arestat pentru că a condus mașina sub influența alcoolului poate constata că e în interesul lui să bea mai puțin, dar incidentul nu-i relevă nici un interes să se lase de fumat. Un medic care avertizează pacientul să mai slăbească nu-i va determina, după toate probabilitățile, și un interes de a se lăsa de poker. O criză conjugală îl poate determina pe un partener să fie mai puțin dependent de relația cu celălalt în felul cum își organizează viața, dar nu-i va spori interesul de a nu mai fuma marijuana.

O întrebare crucială de care trebuie să țineți seama dacă abordați mai mult de o singură dependență este dacă nu cumva una dintre depenențe tinde să o determine pe o alta, sau dacă n-o folosiți pe una ca să rezistați mai ușor fără cealaltă. De exemplu, fumatul vă face să beți un pahar, sau vă ajută să vă abțineți mai ușor de la băutură? Dacă fumatul e un mijloc de a rezista, atunci s-ar putea să nu fie crucial să abordați și fumatul și băutul în același timp. Dacă fumatul pare să pregătească terenul pentru băut, ar putea fi mai indicată abordarea simultană a amândorura. Chiar dacă principala dumneavoastră grijă este băutura, modul de a o înlătura poate include și rezolvarea problemei fumatului.

Dacă alegeți mai mult decât o singură dependență asupra căreia să vă concentrați, va trebui ca la multe Întrebări și Proiecte (de la sfârșitul fiecărui capitol) să răspundeți

în repetate rânduri, câte o dată pentru fiecare dependență. Vă sugerez ca, dacă aveți mai multe dependențe, să nu le abordați pe toate în același timp. Cele ușoare tind să dispară „de la sine", o dată ce v-ați ocupat de cele mai grave. Concentrarea asupra mai multora poate fi prea laborioasă. Desigur, sunteți liber să alegeți cât de multe doriți pentru a vă concentra asupra lor, dar un unghi de interes mai îngust vă poate amplifica șansele de succes.

Întrebări...

Întrebările de mai jos fac parte dintre cele pe care i le adresez clientului atunci când lucrăm împreună, individual. Unele pot necesita răspunsuri mai lungi, în special dacă doriți să vă clarificați și să vă calificați răspunsurile. De asemenea, e posibil să vă chinuiți pentru a găsi cuvintele cele mai potrivite ca să vă exprimați. Prin urmare, v-ar fi de folos un ascultător (sau mai mulți) capabili să pună întrebări bine formulate, ajutându-vă să vă înțelegeți mai bine pe dumneavoastră înșivă. Pentru unii cititori, cel mai potrivit mod de a răspunde la aceste întrebări va fi prin discuția cu o persoană de încredere. S-ar putea ca această persoană să fie un psihoterapeut sau un consultant, dar poate fi și un neprofesionist care ține la dumneavoastră și în care aveți încredere. Unele dintre întrebări pot fi discutate și în cadrul unui grup de sprijin.

Observați că întrebările sunt uneori grupate laolaltă. Nu e necesar să răspundeți la fiecare. Răspundeți numai la întrebările cele mai relevante pentru dumneavoastră. Dacă vă e de folos, pe unele puteți să le rescrieți. Acesta este de-acum încolo manualul *dumneavoastră*. Nu munciți pentru el, faceți-l să lucreze el pentru dumneavoastră!

1. Definiția noastră de lucru spune că dependența reprezintă o implicare care nu ține seama de costuri, întrucât e determinată de o dorință irezistibilă. Dependențele pot fi catalogate în funcție de costurile pe care le incubă. Cu cât e mai mare costul unei dependențe, cu atât aceasta e mai gravă. Vom discuta cu mai multă precizie aceste aspecte în Capitolul 5, dar deocamdată, pentru o primă estimație, înșirați-vă dependențele în funcție de gravitate. Nu e important ca ordinea să fie „corectă". Dacă înscrieți o dependență în categoria moderată, iar ulterior ajungeți la concluzia că e ușoară sau, dimpotrivă, gravă, nu e nici o problemă. Deocamdată, scopul este acela de a începe să vă concentrați asupra a ceea ce doriți să învingeți.

Dependențe grave (sau serioase):

Dependențe moderate:

Dependențe ușoare:

Dependențe nici măcar ușoare, însă mi-ar fi mai bine și fără astea:

2. Pentru autocontrol, efectuați din nou același rating al gravității, dar din perspectiva cuiva care fie conviețuiește cu dumneavoastră, fie actualmente vă cunoaște foarte bine. Acest „autocontrol" este similar cu ceea ce ar face un savant când se gândește

la niște descoperiri noi. Să presupunem că dumneavoastră credeți că universul se va dilata la nesfârșit, dar colegul dumneavoastră consideră că la un moment dat expansiunea se va încheia, după care va începe contracția. Un al treilea grup de cercetare raportează date noi, obținute cu ajutorul unei sonde spațiale. Constatați imediat că aceste date vă confirmă opinia, dar colegul conchide la rândul lui că ele confirma propria sa opinie. Dacă fiecare analizează datele din perspectiva celuilalt, s-ar putea să aveți mult de învățat.

Nu e nevoie să fiți de acord cu concluziile (imaginare) ale celeilalte persoane. Pentru moment, încercați doar să vă închipuiți care ar putea fi acestea.

Cine e persoana ale cărei concluzii le estimați?

Dependențe grave (sau serioase):

Dependențe moderate:

Dependențe ușoare:

Dependențe nici măcar ușoare, însă mi-ar fi mai bine și fără astea:

3. Ca o măsură suplimentară de control, gândiți-vă și la ratingurile unei a treia persoane. Opțiunile pentru această terță persoană includ o oarecare imaginație. Dacă mama sau tatăl dumneavoastră nu mai știu prea multe despre viața dumneavoastră cotidiană din prezent (pentru că au decedat, sau locuiesc departe, ori nu le mai spuneți prea multe), imaginați-vă că ar ști. Cum v-ar califica dependențele? Sau alegeți altă persoană care a manifestat un interes sporit față de dumneavoastră, dar acum s-ar putea să fie mai îndepărtată de viața dumneavoastră de zi cu zi. Ori gândiți-vă ce-ar putea crede Dumnezeu, sau altcineva care ar putea avea acces la toate informațiile despre dumneavoastră.

Cine e persoana ale cărei concluzii le estimați?

Dependențe grave (sau serioase):

Dependențe moderate:

Dependențe ușoare:

Dependențe nici măcar ușoare, însă mi-ar fi mai bine și fără astea:

4. Ca un stil diferit de control, gândiți-vă la dorința irezistibilă. Pofta face parte din definiția dependenței. În ce măsură vă simțiți incapabil să vă controlați dependențele care sunt pentru dumneavoastră cele mai serioase, cel puțin în unele momente? Vă puteți aminti anumite incidente concrete în contextul cărora v-ați simțit scăpat de sub control? Vi le puteți imagina?

Descrieți pe scurt un incident în care se pare că ați avut un control imperfect asupra uneia dintre dependențele dumneavoastră. Descriind incidentul, gândiți-vă la întrebări depre cine, ce, când, unde, de ce, cum și cât de mult. Cât de intensă a fost senzația scăpării de sub control? Cât timp a durat această senzație?

Descrieți pe scurt un alt doilea incident similar, eventual asociat cu o altă dependență.

5. Am sugerat că aveți o putere de judecată destul de mare pentru a face și alți pași spre învingerea dependenței, și că, din păcate, puteți fi nepotrivit de sigur pe propriile dumneavoastră resurse și capacități de schimbare – în sens negativ. Gândiți-vă la dependențele pe care le-ați avut cândva, iar de-atunci le-ați învins complet sau măcar ați reușit să le reduceți în proporție semnificativă. S-ar putea să fie indicat să mai consultați o dată lista dependențelor dinaintea primei pagini a introducerii. Mai rețineți că există mult mai multe alte activități și substanțe decât ne-a permis spațiul să includem pe listă. Și, de asemenea, că învingerea unei dependențe nu înseamnă neapărat că ați încetat orice asociere cu ea. Atâta vreme cât implicarea dumneavoastră nu mai generează consecințe negative însemnate, se poate spune că v-ați învins dependența. În Capitolul 5, voi vorbi mai pe larg despre diversele aspecte ale „consecințelor negative semnificative", dar deocamdată să le folosim pe cele pe care vi le puteți reaminti.

Dependențe pe care le-ați învins complet:

Dependențe pe care le-ați redus ca gravitate:

6. Cum ați învins sau ați redus aceste dependențe (ce schimbări ați efectuat)? În ce măsură v-ar putea fi de folos acum aceleași schimbări?

Care dependență?

Ce schimbări ați făcut?

Ce schimbări v-ar putea fi de folos din nou?

Ce schimbări nu v-au fost de folos?

Ce sugerează aceste schimbări nefolositoare despre ceea ce trebuie să faceți și să nu faceți în viitor?

7. Am sugerat că toată lumea are dependențe. Gândiți-vă la anumite persoane pe care le cunoașteți bine. Ce dependențe au? Cât de grave sunt aceste dependențe? Nu vreau să sugerez că oricine suferă de dependențe serioase, dar consider totuși că e util să vă dați seama că, în esență, nu sunteți cu nimic diferit de alte persoane din acest punct de vedere, chiar dacă dependențele lor sunt mai puțin grave decât ale dumneavoastră.

O persoană pe care o cunoașteți bine:

Dependențele acestei persoane și gravitatea lor:

O a doua persoană pe care o cunoașteți bine:

Dependențele acestei persoane și gravitatea lor:

O a treia persoană pe care o cunoașteți bine:

Dependențele acestei persoane și gravitatea lor:

8. Gândiți-vă la gravitatea dependențelor pentru cei trei invidizi pe care tocmai i-ați ales. Au fost aceste dependențe mai grave decât ale dumneavoastră, mai puțin grave, sau unele da, altele nu? Dacă majoritatea cunoștințelor dumneavoastră sunt persoane care au dependențe mai grave, s-ar putea trage concluzia că propriile dumneavoastră probleme nu sunt chiar atât de serioase. Dacă dependențele lor sunt mai minore, puteți deduce că sunteți un caz fără speranță. Sper că vă veți da seama că dependențele dumneavoastră pot fi mai slabe decât ale celorlalți, dar merită totuși să le învingeți. Categoric, propriile dumneavoastră dependențe vor fi mai grave sau mai puțin grave decât ale altora, în funcție de persoanele cu care vă comparați. Cea mai importantă comparație, însă, e cu dumneavoastră înșivă. Vom reveni de mai multe ori la întrebările de mai jos, dar ele sunt atât de importante, încât niciodată nu e prea devreme pentru a începe să le studiem.

Unde *vreți* să ajungeți în viață?

Încotro vă îndreptați *acum?*

Cât de îndepărtate între ele sunt aceste două căi?

Dacă aceste căi sunt diferite, cât de mare e contribuția dependenței în a le menține separate?

9. Asupra cărei dependențe sau grupări de dependențe ați dori să vă concentrați în momentul de față? Această întrebare *nu* vă solicită un angajament de a învinge dependența/dependențele. Capitolele 3, 4 și 5 vă vor ajuta să hotărâți dacă este sau nu momentul potrivit pentru a începe. Întrebarea nu face decât să vă ajute să vă focalizați perspectiva, ca pregătire pentru capitolele respective. Pe care dependență sau grupare de dependențe vreți în acest moment să vă *gândiți* s-o învingeți?

Ce sentimente vi se trezesc când vă gândiți la învingerea acestor dependențe?

Proiecte...

Proiectele de la sfârșitul fiecărui capitol vă pot ajuta să progresați spre schimbările comportamentale propriu-zise, care reprezintă scopul final al unui manual ca acesta. Proiectele pot necesita intervaluri de timp diferite și, uneori, voi sugera chiar eu o anumită durată. Alegeți durata care se potrivește cel mai bine cu situația dumneavoastră.

1. Până acum, am presupus că nu aveți nici o obiecție față de a grupa la un loc dependențele de substanțe și dependențele de activități. În continuare, ne vom ocupa și de alte asemenea grupări pe care le-am sugerat. Recunosc că există diferențe semnificative între *efectele* diverselor dependențe. Sunt de părere că învingerea dependențelor este în linii mari un singur proces (așa cum l-am prezentat în această carte), indiferent de dependențele specifice pe care le aveți. Unul dintre aspectele fundamentale ale acestui proces este rezistența față de poftă.

Ați identificat mai sus câteva dependențe. Observați timp de circa o săptămână poftele irezistibile care stau la baza fiecăreia dintre ele. Pe lângă diferențele de intensitate (de exemplu, pe o scară de la 0 la 10), mai există și alte deosebiri semnificative?

Dacă dorințele dumneavoastră par minime, s-ar putea să existe factorul suplimentar că dependența este folosită pentru a *împiedica* apariția poftei irezistibile. Acest lucru este adeseori valabil pentru fumători și bulimici. Dacă așa stă situația, puteți sări pentru moment peste această întrebare, așteptând până la Capitolul 8, unde vor urma alte informații pe tema dorinței irezistibile.

Rezumați informațiile pe care le-ați obținut din acest proiect:

2. Dacă citiți și completați acest manual în discuție cu altcineva, sinceritatea devine o chestiune critică. Dacă o faceți de unul singur, la fel de critică este sinceritatea față de dumneavoastră înșivă. Altcuiva, riscați să-i dezvăluiți prea mult. Părerea mea e că nu e posibil să vă dezvăluiți prea mult dumneavoastră înșivă.

Imaginați-vă că vă pregătiți să discutați despre dependența/dependențele dumneavoastră cu o persoană de încredere. Deși există o încredere semnificativă, de obicei se pune întrebarea legitimă: cât de multă încredere puteți avea în cineva, mai ales dacă informațiile pe care urmează să le discutați sunt extrem de personale? Acest proiect vă va ajuta să răspundeți la întrebarea în cauză.

A. Proiectul de față se poate efectua mai întâi în imaginație, apoi și în realitate, când veți dori. Dacă vă permiteți să vă implicați foarte intens într-o experiență imaginară, efectul poate fi destul de puternic. Unul dintre mijloacele de a ști că sunteți foarte implicat în experiența imaginară a conversației este acela de a observa dacă persoana căreia îi „vorbiți" vă „răspunde". Nu mă refer aici la halucinațiile auditive, ci la capacitatea pe care o avem de a ne imagina răspunsurile altora suficient de clar încât să pară că ei ne vorbesc cu adevărat.

B. Identificați cele mai sensibile chestiuni sau evenimente despre care poate veni vorba în discuție. Aceste chestiuni sau evenimente pot include diverse lucruri pe care le-ați făcut, lucruri care vi s-au făcut, părerea pe care o aveți cu adevărat despre dumneavoastră înșivă, o descriere completă a gravității dependențelor dumneavoastră, eșecurile prin care ați trecut, sau eșecurile pe care considerați că le înregistrați în continuare.

C. Alegeți *cea mai puțin* sensibilă chestiune de pe listă. Apoi, împărțiți-o în fragmente sau etape, astfel încât să puteți divulga la început informațiile cele mai puțin sensibile, fără a trebui să le dezvăluiți pe toate. De exemplu, dacă vă pregătiți să descrieți consecințele negative ale dependențelor dumneavoastră, alegeți dependența cea mai puțin gravă, și enumerați-i consecințele negative în ordine, de la cele mai neînsemnate la cele mai serioase.

D. Dezvăluiți cele mai puțin sensibile informații despre cea mai puțin sensibilă chestiune. Cu alte cuvinte, începeți prin a divulga informații importante, dar alegeți-le pe cele mai puțin sensibile dintre acestea. Apoi, „obsevrați" reacțiile pe care le obțineți.

E. Sunt reacțiile obținute cele pe care le-ați dorit? Experiența de a fi înțeles a fost temeinic studiată de psihoterapeuți și consultanți. Ca un indicator foarte simplu, vă sugerez că dacă vă *simțiți* înțeles, probabil că *sunteți* înțeles. Dacă așa este, e posibil să fi „găsit" o persoană potrivită pentru a-i dezvălui și mai multe informații. Puteți da informații în continuare, pas cu pas. Experiența de a divulga informații sensibile, și de a fi înțelese, are un rol terapeutic în sine și prin sine. Aceasta nu înseamnă că ascultătorul va fi de acord cu tot ce-ați făcut sau cu tot ceea ce credeți. Din nou, scopul nu e altul decât acela ca perspectiva dumneavoastră să fie înțeleasă și recunoscută. Această înțelegere și recunoaștere vă pot permite să mergeți înainte, spre înțelegerea de sine și schimbarea comportamentală. Dacă vă dați seama că sunteți înțeles de un altul, vă poate fi mai ușor să nu vă mai îndoiți de dumneavoastră înșivă și să vă continuați drumul cu deciziile pe care trebuie să le luați.

F. Când sunteți gata, transpuneți acest proiect în realitate, cu una sau mai multe persoane demne de încredere.

Rezumați informațiile pe care le-ați obținut cu ajutorul acestui proiect.

Ce este cel mai important acum?

(Dacă vă dați răspunsurile la aceste întrebări, de-a lungul timpului răspunsurile vor deveni un jurnal al evoluției dumneavoastră. E foarte probabil ca, la lecturile viitoare ale acestui capitol, alte idei să vi se releve ca fiind importante, ceea ce va reflecta faptul că vă schimbați cu adevărat.)

Care idei din acest capitol vă sunt cele mai utile *dumneavoastră, acum?*

Cum puteți pune în aplicare aceste idei?

Câtă încredere aveți în propria dumneavoastră judecată pentru a alege aceste idei ca fiind cruciale în momentul de față? (Încercuiți un număr; valoarea 10 indică încrederea maximă)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beneficiile inițiale ale dependențelor

„Se poate dori prea mult din ceva ce-i bun?"
– William Shakespeare (1546-1616)
„Cum vă place", Actul IV, Scena I

Generalități

Când ați început să vă implicați în (ceea ce avea să devină) dependența dumneavoastră, acea substanță sau activitate v-a plăcut îndeajuns de mult ca să rămâneți implicat. N-ați fi continuat, dacă la început nu vă plăcea. Inițial, costurile implicării au fost, probabil, minime. Pe măsură ce ați continuat, costurile au crescut tot mai mult.

Amintiți-vă cum a fost

Capitolele 3 și 4 se ocupă de una dintre cele mai importante întrebări pe care vi le puteți pune în legătură cu dependența dumneavoastră: ce-mi place la ea? Acest capitol analizează ceea ce v-a plăcut inițial la dependență, iar Capitolul 4 va trata ceea ce vă place (și de ce anume aveți nevoie) acum, în relație cu dependența. Ceea ce v-a plăcut și vă place la dependență, atunci ca și acum, este foarte important, pentru că duce la întrebarea asociată: ce necesități satisface dependența?

Ne place orice aspect al vieților noastre, atunci când acel aspect e agreabil. Plăcerea în sine nu are nimic rău. La început, substanța sau activitatea respectivă v-a plăcut, și din acest motiv ați revenit la ea. Dacă n-ar fi fost plăcută, v-ați fi oprit.

În mod similar, vom presupune că necesitățile pe care le satisfac dependențele dumneavoastră nu reprezintă o problemă în sine. Nu e nimic nou în a dori să vă relaxați, să fiți euforic, sociabil sau încrezător în forțele proprii, ca să amintim doar câteva necesități pe care le pot satisface dependențele. Dar pot exista probleme cu *metodele* – cele care creează cu adevărat *„dependența"* – pe care le folosiți pentru a vă satisface aceste necesități. Ca să schimbați o dependență, căutați moduri mai puțin costisitoare (și mai bune) de a vă satisface nevoile. Dacă nu găsiți alte căi de satisfacere a acestor dorințe, e foarte posibil să rămâneți sub imperiul dependenței. Iar dacă nu înțelegeți din capul locului necesitățile ca atare, nu veți putea găsi mijloace alternative pentru a vi le satisface.

De exemplu, dacă practicați jocuri de noroc pentru a scăpa de plictiseală, nu înseamnă că alungarea plictiselii e rea, ci numai că practicarea jocurilor de noroc poate fi o metodă foarte scumpă de a o face. O dată ce știți că a scăpa de plictiseală este (pentru dumneavoastră) un beneficiu important al jocurilor de noroc, puteți începe să găsiți alte căi de a obține același rezultat. În Capitolul 6 vom discuta despre felurile cum puteți găsi moduri alternative de a vă satisface necesitățile.

Ceea ce v-a plăcut inițial la dependență este, probabil, diferit de ceea ce vă place acum. Cu cât e mai mare diferența, cu atât vă va ajuta mai mult recunoașterea ei pen-

tru a vă motiva schimbarea („Pur și simplu, chestia asta nu-mi mai place la fel ca altădată"). Totuși, multe dintre satisfacțiile pe care le-ați găsit la început încă mai pot continua, cel puțin în unele sensuri. Dar situația e mult mai complicată, pentru că și costurile dependenței au crescut. Despre costuri vom vorbi în Capitolul 5.

De unde știu că prețul dependenței dumneavoastră a crescut? Ei bine, dacă n-ar fi crescut, nu v-ați gândi la o schimbare a implicării, și n-ați citi această carte! E foarte posibil, desigur, să n-o citiți pentru dumneavoastră însivă, ci pentru altcineva. Totuși, rămâne în picioare faptul că pentru acel individ costurile au crescut, altfel de ce să citiți *dumneavoastră* manualul tocmai acum?

Fiecare dependență are propria ei analiză a relației între costuri și beneficii, și asupra acesteia ne vom concentra în Capitolele 3, 4 și 5. Ca să vă pregătiți pentru a examina beneficiile dependenței dumneavoastră, să ne gândim la o modalitate simplă de a ilustra felul cum poate să difere o analiză costuri-beneficii pentru invidizi diferiți. Imaginați-vă o sută de invidizi cam de aceeași vârstă, sex și nivel social cu dumneavoastră. Urmăriți-le experiențele cu orice substanță sau activitate particulară care vă convine. Ca să fie cât mai simplu, să ne imaginăm că vă interesează experiențele lor cu alcoolul. Iată ce veți constata:

1) Unii nici măcar nu au pus gura pe alcool, sau au băut atât de puțin (o sorbitură, două), încât aproape că nu-l cunosc.

2) Alții au încercat suficient alcoolul ca să-și formeze o opinie, motiv pentru care le place atât de puțin încât nu beau fie deloc, fie doar foarte rar.

3) Altora le place alcoolul îndeajuns ca să bea ocazional, dar nu le place atât de mult încât să-l consume cu regularitate.

4) Câtorva le place alcoolul destul pentru a bea cu regularitate, dar nu par să prezinte nici un semn de consecințe negative semnificative.

5) Câțiva beau regulat – probabil prea regulat și prea mult, întrucât costurile consumului de alcool, deși nu fabuloase, sunt totuși evidente.

6) Unii e clar că beau prea mult, pentru că aspectele negative ale consumului lor de alcool le depășesc în mod clar pe cele pozitive.

Am trecut din nou la „angrosism", iar exemplele „angro" pe care le-am ales prezintă unele probleme. Cum rămâne cu indivizii care și-au redus consumul de alcool sau au încetat, în urma unor probleme anterioare sau din alte motive? Dar cu cei care par să se înscrie între două grupuri? Ce e cu invidizii care par să corespundă cu două grupuri simultan, cum ar fi un om care bea rar, dar atunci când o face, consecințele sunt dezastruoase? De asemenea, în Gruurile 4, 5 și 6, nu știm dacă experiența alcoolică s-a acumulat treptat, sau a funcționat ca o dragoste la primaa vedere. Toate aceste posibilități arată cât de multe complexități trebuie să avem în vedere pentru a putea folosi un sistem de clasificare. Deocamdată, însă, să trecem peste aceste probleme și să presupunem că experiențele alcoolice se pot clasifica de-a lungul unui astfel de continuum simplu, având într-un capăt experiența alcoolică inexistentă sau foarte redusă, iar în celălalt, experiența nemăsurată.

Dintre cei o sută de indivizi, câți se înscriu în fiecare dintre grupurile propuse mai sus? Ca să folosim niște numere foarte rotunde, știm că aproximativ douăzeci la sută din populația Statelor Unite se abține de la consumul de alcool (Grupul 1), cam zece la sută are probleme semnificative (Grupul 6), cincisprezece la sută are unele probleme (Grupul 5) și restul (peste jumătate) intră în Grupurile 2, 3 și 4.

Depre alte substanțe sau activități care nu sunt, cum e alcoolul, larg răspândite în

societate (ca heroina, cocaina și promiscuitatea sexuală), se știu mult mai puține lucruri. Totuși, putem fi convinși că procentajul de abstinenți este mult mai ridicat, în parte fiindcă numeroși oameni nu vor să încerce aceste comportamente nici măcar o dată. Când există mai mulți abstinenți, e obligatoriu ca în celelalte categorii să rămână mai puțini invidizi. Prin comparație, țigările presupun existența a foarte puține persoane în Grupurile 2, 3, 4 și 5. În mod tipic, oamenii fie sunt fumători (și intră în Grupul 6), fie nu sunt.

Un punct evident al acestei ilustrări este acela că substanța (sau activitatea) în sine nu cauzează dependență. Dacă ar face-o, toți cei care s-au atins vreodată de alcool ar ajunge, cu timpul, în Grupul 6. În relație cu acest aspect, există categoriile 2 și 3, deși multor indivizi din categoriilor 4, 5 și 6 le vine cam greu să creadă. Existența Grupurilor 2 și 3 înseamnă că multor oameni nu le place de fapt alcoolul atât de mult încât să aibă probleme din cauza lui. Nu numai că alcoolul în sine nu cauzează alcoolism, dar multor indivizi nici măcar nu le dăruiește prea multă plăcere. Iar dacă alcoolul nu-i face plăcere cuiva, acea persoană, evident, nu va căuta peste măsură experiențele cu consum de alcool.

Permiteți-mi să dezvolt această idee la nivelul dependenței în general. Sugerez că, pentru mulți invidizi sau chiar pentru majoritatea lor, chiar *dacă* sunt dispuși să intre în contact cu o anumită substanță sau activitate, plăcerea poate fi redusă sau inexistentă. Implicarea poate fi chiar neplăcută (detestă fumul de țigară, alcoolul îi adoarme, marijuana îi irită, cocaina le provoacă stări de paranoia, înghețata le face rău la dinți, sexul cu o persoană relativ străină ar fi prea jenant, cazionurile sunt prea zgomotoase și pline de fum etc.). Riscul de dependență, față de acea substanță sau activitate, este în cazul lor zero, sau aproape zero.

Gândiți-vă la dependențele enumerate pe lista dinainte de prima pagină a Introducerii. Există unele persoane cărora multe dintre ele le pot face plăcere, dar opinia mea e că majoritatea indivizilor nu vor manifesta un interes semnificativ decât pentru foarte puține. Acesta este un aspect crucial, pentru că e mai ușor să ne spunem „sunt dependent de una sau de câteva", decât „sunt dependent de toate". Gândiți-vă nu numai la dumneavoastră înșivă și la sistemele sau activitățile de care vă puteți lipsi ușor, dar și la alte persoane pe care le cunoașteți foarte bine. Mulți pot, fără prea mare efort, să refuze ciocolata, dar nu și tutunul; pot spune nu biletelor de loterie, dar nu și alcoolului; condamnă marijuana, dar iau pastile; iar lista exemplelor este aproape nesfârșită.

Dar dacă vă *considerați* dependent de toate? Prevăd că, la un examen mai atent, veți descoperi o limită a substanțelor și/sau activităților de care sunteți dependent. Nu v-ar ajunge timpul să fiți dependent de toate. Și totuși, s-ar putea să aveți un număr relativ mare de dependențe. Ceea ce indică acest lucru e că probabil mai aveți și alte probleme substanțiale, și că dependența este combinată cu ele. Învingerea dependenței va presupune și ameliorarea acestor probleme. Altfel spus, celelalte probleme contribuie la apariția necesităților pe care le satisface dependența.

Dependența este aproape întotdeauna simptomatică pentru alte probleme. Cu cât e mai gravă dependența (sau cu cât există mai multe dependențe), cu atât sunt mai serioase și problemele de la care a pornit totul. Reversul este că dependența cauzează la rândul ei alte numeroase probleme. Prin urmare, trebuie să acționați asupra dependenței din ambele direcții: să rezolvați problemele care duc la dependență, și să învingeți dependența ca să nu mai aveți atât de multe probleme suplimentare. Poate fi tentant să punem pe seama dependenței toate comportamentele deviante („N-am ce face,

sunt dependent!"), și există chiar și unele confirmări de natură socială ale acestei perspective. În realitate, dependența merge mână-n mână cu celelalte probleme. Aceste probleme pot să nu ne ofere o justificare socialmente acceptabilă pentru comportamentul nostru („N-am ce face, sunt egoist!").

Grupurile 1 și 2 mai merită atenție și pentru că includ indivizi cu multe motive diferite de a nu consuma alcool. Aceste motive pot rămâne valabile chiar și dacă băuturile alcoolice le fac plăcere. Decizia de a nu avea experiențe de natură alcoolică poate fi determinată de motive religioase, economice, sociale, medicale, practice sau morale. Aceleași motive îi pot împiedica și pe indivizii din grupurile 2, 3 și 4 să avanseze spre grupurile 5 și 6.

Ca să rezumăm, plăcerea obținută cu ajutorul unei substanțe sau al unei activități este esențială pentru începutul asocierii cu aceasta. Implicarea poate evolua spre satisfacerea nevoii (dependența rezolvă problemele). Pentru a ajunge în grupurile 5 și 6, e nevoie de mai mult decât plăcere. Diverse motive îi pot împiedica pe unii oameni să perceapă plăcerea dependenței sau să-și formeze o relație permanentă cu aceasta. Aceleași motive pot fi folosite pentru a învinge dependența, indiferent cât de plăcută este.

În Capitolul 3, ne concentrăm în primul rând asupra plăcerilor inițiale ale implicării dumneavoastră. În Capitolul 4 ne vom ocupa mai mult de scopurile pe care le servește dependența, de problemele pe care le rezolvă și de necesitățile pe care le satisface. În fiecare caz, întrebările sunt aceleași, dar răspunsurile au toate șansele să fie diferite, pentru că, pe parcursul timpului, relația cu dependența se schimbă.

Există o excepție de la ideea că dependența e amuzantă de la început, și anume: dacă aveți o suferință, atunci orice lucru care v-o ușurează nu trebuie neapărat să fie plăcut pentru a fi și dezirabil. Simpla ușurare a suferinței e de ajuns. Durerea poate fi de natură fizică sau emoțională. Dacă acesta este cazul dumneavoastră, s-ar putea ca numai unele dintre Întrebările de la sfârșitul prezentului capitol să vi se aplice. Dar merită să le citiți pe toate, întrucât e posibil să obțineți mai multe beneficii pentru implicarea dumneavoastră decât vă așteptați.

Consecințele negative au fost mici la început, apoi au crescut

După toate probabilitățile, consecințele negative ale dependenței dumneavoastră nu s-au produs imediat, sau n-au avut de la început un efect puternic. În fond, dacă prima dată când faceți un lucru nou acesta vă cauzează niște probleme îngrozitoare, cât de nebun ar trebui să fiți ca să-l mai încercați din nou?

Dacă beneficiile implicării dumneavoastră creatoare de dependență au fost la început substanțiale, iar consecințele negative au fost minime sau inexistente, atunci inițial ați avut o dependență pozitivă, așa cum am explicat în Introducere. Numai de-ar fi rămas așa!

Rezolvarea ambivalenței

Pentru a realiza un lucru, sunt necesare două elemente fundamentale. Trebuie să dorim să-l realizăm, și trebuie să știm cum să-l realizăm. Pentru a învinge dependența, principala problemă este dorința de schimbare. Mecanica schimbării dependenței nu e neînsemnată, dar este prin însăși natura ei mai puțin importantă decât angajamentul continuu de a efectua schimbarea.

În Capitolele 3, 4 şi 5, vom aborda această chestiune fundamentală a dorinţei de schimbare. Problema poate fi dificilă, pentru că de fapt aveţi „păreri împărţite" despre schimbare: ţineţi la plăcerea dependenţei şi la efectele acesteia asupra dumneavoastră, dar în acelaşi timp detestaţi necazurile pe care vi le cauzează dependenţa. Pe scurt, aveţi faţă de schimbare o atitudine ambivalentă. Dacă n-aţi fi ambivalent, n-aţi citi această carte. Fie n-aţi considera că aveţi probleme comportamentale, fie v-aţi şi schimbat deja. Din nou, nu e deloc greu să schimbaţi un comportament care nu vă cauzează decât necazuri. Dependenţa e greu de schimbat pentru că vă cauzează atât satisfacţii, cât şi probleme.

Ceea ce doriţi de fapt, evident, este să vă păstraţi satisfacţiile, dar să eliminaţi problemele. Dacă un lucru bun, în cantităţi nemăsurate, cauzează probleme, atunci s-ar putea ca reducându-l, sau înlocuindu-l cu ceva complet diferit, să vă menţineţi satisfacţia, totodată eliminând (sau măcar reducând semnificativ) problemele. Înţelepciunea tradiţională spune că reducerea sau moderarea e imposibilă o dată ce aţi devenit „dependent" sau „alcoolic". De această chestiune ne vom ocupa în Capitolul 7.

Deocamdată, întrebarea cea mai importantă este dacă suferinţa e destul de mare pentru a face *ceva,* fie pentru a opri total dependenţa, fie doar pentru a o reduce. La fel ca în cazul conflictului între două părţi, începutul constă în a ajuta cele două laturi ale minţii dumneavoastră (cea căreia îi place dependenţa, şi cea care detestă consecinţele dependenţei) să comunice între ele.

Din fericire, aţi trăit deja un număr apreciabil de ani şi aţi rezolvat multe alte ambivalenţe pe care vi le-a prilejuit viaţa. În multe privinţe importante, rezolvarea acestei ambivalenţe privitoare la dependenţa dumneavoastră nu este cu nimic diferită de celelalte. Dacă aţi rezolvat şi în trecut ambivalenţe, o puteţi face şi acum!

Întrebări...

Aşa cum am mai menţionat, s-ar putea să aveţi mai multe dependenţe asupra cărora să vă concentraţi, iar dacă astfel stau lucrurile, va trebui să răspundeţi la aceste întrebări în mod separat pentru fiecare. *În acest scop, puteţi duplica paginile cu „Întrebări",* sau puteţi răspunde pentru fiecare dependenţă pe câte o coală separată, ori pentru unele întrebări veţi împărţi paginile în coloane verticale, sau veţi folosi creioane ori pixuri de culori diferite pentru diversele dependenţe.

Cu aceste Întrebări, începem să activăm amintiri semnificative despre dependenţa dumneavoastră. Putem compara modul de funcţionare al minţii cu un birou şi un fişier. Pentru a lucra la hârtiile dintr-un dosar, trebuie să-l puneţi pe birou. Vă mai puteţi imagina şi că aveţi un instrument, dar nu-l puteţi folosi decât dacă este pe masa de lucru sau în apropiere, ori că aveţi un program software şi trebuie să-l deschideţi (într-un mediu cu sarcini multiple) pentru a-l putea folosi.

Au existat situaţii când încercam să lucrez la câte ceva, fără să ţin seama de faptul că informaţiile, hârtiile sau instrumentele necesare se aflau în afara câmpului meu vizual (şi, ca atare, şi în afara sferei mele de gândire). N-am ajuns prea departe! Vom începe prin a rememora amintiri semnificative legate de dependenţă, în scopul de a le aduce în spaţiul dumneavoastră de lucru.

Nu vă alarmați dacă simțiți dorința de a vă angaja în dependență. Acest lucru e firesc, pentru că activați amintiri plăcute asociate cu dependența. Dacă se manifestă dorința, este un semn că activarea se produce cu putere. E foarte bine așa, pentru că vă va da posibilitatea să aveți acces mai ușor la informațiile critice despre dependența dumneavoastră.

Pentru a preconiza informațiile parcurse în Capitolele 8, 9 și 10, dacă resimțiți o dorință, nu înseamnă că trebuie să-i dați curs. Continuați doar să rămâneți concentrat asupra cărții, iar dorința va dispărea de la sine.

1. Amintiți-vă prima și cea dintâi dintre experiențele dumneavoastră cu ceea ce avea să creeze dependență. Descrieți cele întâmplate atunci, concentrându-vă în special asupra aspectelor atrăgătoare ale acelei experiențe plăcute, agreabile, interesante și satisfăcătoare.

2. Amintiți-vă cea de-a doua experiență cu această dependență. Descrieți cele întâmplate atunci, concentrându-vă în special asupra aspectelor acelei experiențe care plăceau plăcute, agreabile, interesante și satisfăcătoare.

3. Amintiți-vă cea de-a treia experiență cu această dependență. Descrieți cele întâmplate atunci, concentrându-vă în special asupra aspectelor atrăgătoare ale acelei experiențe: plăcute, agreabile, interesante și satisfăcătoare.

4. Amintiți-vă orice alte experiențe timpurii cu această dependență, cele care datează din perioada dinainte de a considera că erați implicat cu regularitate în dependența respectivă. Cu alte cuvinte, identificați orice alte experiențe care v-ar fi putut convinge că acea substanță sau activitate era plăcută, poate chiar valoroasă. Descrieți cele întâmplate atunci, concentrându-vă în special asupra aspectelor acelei experiențe: plăcute, agreabile, interesante și satisfăcătoare.

5. Câte experiențe ați avut cu respectiva substanță sau activitate, înainte de a deveni regulate (putând considera că devenise un obicei)? Cât timp a durat? Au existat momente în care ați considerat-o o dependență pozitivă?

6. Experiențele descrise mai sus vă pot ajuta să răspundeți la întrebarea critică din acest capitol: ce anume v-a plăcut inițial la dependența respectivă? Lista de control de mai jos vă va ajuta să vă asigurați că ați luat în considerare toată gama plăcerilor și a satisfacțiilor posibile obținute de pe urma experienței creatoare de dependență. Veți vedea o listă de memento aproape identică la sfârșitul Capitolului 4, unde le vom examina din punctul de vedere al posibilității de a fi aplicate actualei dumneavoastră experiențe care creează dependență. Pentru moment, ne concentrăm asupra experiențelor de început.

Observați că această listă de control nu face deosebirea între plăcerile obținute și necesitățile satisfăcute. Am sugerat că ceeea ce v-a interesat la substanța sau activitatea creatoare de dependență era plăcerea, dar pentru a recurge la ea în continuare era nevoie ca ea să vă satisfacă o necesitate. Totuși, poate fi dificil, și nu neapărat necesar, să faceți deosebirea cu precizie între plăcere și satisfacerea nevoii. Multe dintre punctele de pe lista de control pot fi considerate ca având atât o componentă de plăere, cât și una de satisfacere a necesității. Important este să nu omiteți nici unul dintre ele, când începeți să vă efectuați analiza personală a costurilor și beneficiilor asociate cu această dependență.

Am împărțit beneficiile în categorii, dar între acestea există oarecari suprapuneri. În funcție de felul cum percepeți un anumit beneficiu, puteți considera că locul lui este într-o altă categorie. Categoriile nu au mare importanță și figurează aici numai fiindcă vă pot ajuta să identificați elementele comune dintre beneficii. Dacă aceste categorii vă distrag atenția, le puteți ignora.

Ar putea fi tentant să vă priviți beneficiile din perspectiva a ceea ce ați *sperat* să realizați cu ajutorul dependenței. Totuși, fiți cât mai sincer posibil cu dumneavoastră înșivă și identificați beneficiile pe care le-ați obținut *cu adevărat.* Dacă a existat o discrepanță între ceea ce sperați să obțineți și ceea ce ați obținut efectiv, acesta ar fi un moment foarte potrivit pentru a identifica discrepanța respectivă.

Pe lista de mai jos, bifați fiecare beneficiu care se aplică relației dumneavoastră *timpurii* cu dependența. Puneți trei semne dacă beneficiul se obținea cu tărie, un singur semn dacă era perceptibil, dar nu foarte puternic sau regulat, și două, dacă se situa undeva la mijloc.

Apoi, în spațiul de sub fiecare articol bifat, scrieți un scurt memento privitor la unul sau mai multe exemple ale perceperii acelui beneficiu.

Dependența mea m-a ajutat să obțin următoarele beneficii:

A) Beneficii emoționale (emoții negative)

___ Să înving teama și anxietatea

„M-a ajutat să rezist sentimentelor de anxietate, tensiune, teamă, stres, agitație, vulnerabilitate, intimidare, jenă sau panică."

___ Să înving tristețea și depresia

„M-a ajutat să rezist sentimentelor de depresie, tristețe, rănire, descurajare, durere, înfrângere, privațiune sau abandon."

___ Să înving furia

„M-a ajutat să rezist sentimentelor de frustrare, ranchiună, furie, iritare, nemulțumire sau revoltă."

___ Să înving rușinea sau vinovăția.

„M-a ajutat să rezist sentimentelor de remușcare, rușine, vinovăție sau responsabilitate. Lucrurile rele pe care le făcusem nu m-au mai deranjat atât de mult."

___ Să înving sila sau dezgustul.

„M-a ajutat să rezist sentimentelor de dezgust față de ceva anume sau de a găsi un anumit lucru dezgustător. Mi-am putut înfrâna dezgustul."

___ Să înving plictiseala.
„M-a ajutat să rezist sentimentelor de plictiseală, apatie sau nerăbdare. Simțeam nevoia unui stimulent."

___ Să înving surescitarea.
„M-a ajutat să rezist sentimentelor de surescitare. M-a ajutat să nu dau curs excitației sexuale și nici altor impulsuri."

___ Să înving epuizarea emoțională.
„M-a ajutat să rezist sentimentelor de a nu mai fi rămas cu nimic înlăuntrul meu."

___ Să înving, să elimin sau să reduc un sentiment de despărțire sau singurătate.
„M-a ajutat să rezist sentimentelor de singurătate; nu mă mai simțeam singur: ori de câte ori aveam nevoie, îmi stătea la dispoziție."

___ Să înving o stare generală de suferință emoțională.
„Nu înțeleg de ce, dar simțeam o suferință sfâșietoare, iar când făceam acel lucru, durerea devenea mai suportabilă."

___ Să înving alte sentimente negative.
„M-a ajutat să rezist sentimentelor de singurătate, invidie, suspiciune, înstrăinare, umilință, șoc, neputință, și alte sentimente negative."

___ Să-mi stabilizez sentimentele.
„M-a ajutat să-mi aduc sentimentele la un nivel mai normal. Fără acel lucru, erau pur și simplu prea necontrolate."

B) Beneficii emoționale (emoții pozitive)

___ Să-mi intensific stările emotive pozitive.
„Când mă simțeam bine, mă făcea să mă simt și mai bine."

___ Să mă simt încrezător în mine însumi și demn de respect.
„Nu mă simțeam cu adevărat mulțumit de mine însumi decât atunci când făceam acest lucru."

___ Să am o experiență plăcută.
„Era unul dintre cele mai plăcute moduri pe care le aveam de a mă distra și a mă simți bine."

___ Să ating o stare de euforie.
„Acele momente de extaz erau cele mai *intense și plăcute ocazii din viața mea."*

___ Să mă simt complet viu.
„Pur și simplu simțeam că eram mort, sau că nu trăiam cu adevărat, dacă nu făceam acest lucru."

C) Beneficii sociale

___ Să răspund presiunilor sociale de a mă angaja în dependență.
„Când alții insistau, îmi era pur și simplu mai ușor s-o fac."

___ Să-mi ameliorez capacitățile sociale.
„Nu știam cum să mă distrez cu alții, dacă nu făceam acest lucru. Așa, puteam merge mai ușor la o întâlnire."

___ Să simt că făceam parte dintr-un grup.
„Când făceam acest lucru cu cei din anturajul meu, știam că eram împreună cu ei, că eram unul dintre ei."

___ Să fac față sentimentelor de inadaptare socială.
„Când făceam acest lucru, nu mă mai simțeam nesigur, stângaci, timid, stânjenit, inadecvat sau exclus."

___ Să mă integrez.
„Făcând acest lucru, mă puteam implica împreună alții de care altfel n-aș fi putut să mă apropii, fiindcă nu m-ar fi acceptat."

___ Să mă simt important.
„Făcând acest lucru, simțeam că eram important și special; eram cineva."

___ Să reacționez în conflictele cu ceilalți.
„Acesta era un mod de a face față conflictelor pe care le aveam cu cineva. Altfel, nu mă puteam ridica prea bine la nivelul acelui individ (sau grup)."

___ Să mă revolt.
„Făcând acest lucru, le puteam arăta celorlalți că fac ceea ce vreau eu, nu ce vor alții să fac."

___ Să scap de copiii mei.
„Altfel, m-ar fi scos din minți!"

D) Beneficii fizice

___ Să previn sau să reduc durerea fizică.
„Mă ajuta să fac față durerii (migrene, artrită, leziuni, complicații chirurgicale, boli cronice, sau alte dureri fizice)."

___ Să rezist poftei.
„Îmi făcea pofta să treacă."

___ Să-mi găsesc energia pentru a face ce aveam de făcut.
„Aveam nevoie de acest lucru ca să fac ce trebuia (sau ce voiam) să fac."

___ Să-mi placă mai mult sexul.
„O dată ce am început să fac acest lucru, sexul pur și simplu nu mai părea la fel de reușit fără el."

___ Să dorm mai bine.
„Fără el, nu puteam să dorm."

E) Beneficii intelectuale

___ Să fiu mai creator.
„Nu cred că aș fi putut crea tot ceea ce voiam, fără ajutorul acestui lucru."

___ Să gândesc mai bine (sau mai limpede).
„Puteam fi mai conștient de propriile mele gânduri. Erau mai clare, nici prea repezi nici prea lente, și mi le puteam urmări mai ușor."

___ Să scap de amintirile neplăcute.
„Nu suport să-mi amintesc de acele lucruri, și când o făceam, mă ajuta să nu mi le mai amintesc."

F) Alte beneficii

___ Să-mi pun la încercare autocontrolul.
„Mi-a dat o șansă de a vedea cât de mult rezist."

___ Să am o activitate în viața mea.
„Dacă nu făceam asta, ce altceva aș fi făcut?"

G) Beneficii nemenționate

___ Să obțin alte beneficii, nemenționate până acum. Deși deasupra sunt enumerate multe beneficii specifice ale dependențelor, e imposibil să le includem pe toate, sau să-i atribuim fiecăruia diverse grade de intensitate. înșirați aici orice alte beneficii pe care le-ați avut în perioada inițială a implicării în dependență, și descrieți-le cât puteți de concret:

7. Revedeți calificativele de mai sus. Punctele bifate cu trei semne au reprezentat beneficiile primare ale acestei dependențe pentru dumneavoastră, în perioada de început. Operați orice corecții care vi se pare necesare în acest moment. De exemplu, un articol care a fost bifat cu două semne poate să pară acum că merită trei, sau numai unul.

8. Vi se par meritorii aceste beneficii (toate punctele bifate mai sus)? Vi se par niște motive reale și legitime pentru a vă angaja în dependență? Puteți identifica vreun motiv pentru care aceste beneficii n-ar fi fost valoroase pentru dumneavoastră? (Ca să repetăm ce-am mai spus, sugerez că necesitățile pe care le satisface dependența

dumneavoastră sunt juste în sine, dar efectele colaterale ale satisfacerii acestor necesități cu ajutorul dependenței aduc în discuție utilitatea de a continua sau nu pe aceeași cale. Nu necesitățile sunt problema, ci metodele dumneavoastră de a vi le satisface.)

9. Rezumați, cu propriile dumneavoastră cuvinte, care au fost beneficiile dependenței în perioada de început.

Proiecte...

1. Ca un ajutor suplimentar în activarea amintirilor din perioada de început a dependenței, acordați câtva timp oricăror amintiri pe care le aveți de atunci. S-ar putea să vă fi rămas albume de fotografii sau înregistrări video din acea perioadă. Puteți vorbi și cu unele persoane cu care v-ați petrecut atunci timpul (și care vi s-au alăturat, sau nu, în activitatea creatoare de dependență). Încercați să rememorați cât mai viu posibil ceea ce se întâmpla în viața dumneavoastră, care erau celelalte satisfacții, și orice alte aspecte de atunci ale vieții dumneavoastră pe care vi le puteți aminti.

Amintindu-vă cât mai viu cele întâmplate în acea perioadă, vă veți putea aprofunda înțelegerea modului și a motivelor pentru care dependența a pus stăpânire pe dumneavoastră. Presupunem că, implicându-vă în acea activitate, încercați să faceți ceva care să vă fie plăcut și util. Cu cât înțelegeți mai bine ce anume încercați să realizați atunci (chiar dacă nu se întâmpla cu deplină deliberare), cu atât mai ușor vă va fi acum să găsiți mijloace alternative de a atinge același obiectiv.

Rezumați informațiile pe care le-ați obținut din acest proiect.

Ce este cel mai important acum?

(Dacă vă datați răspunsurile la aceste întrebări, de-a lungul timpului răspunsurile vor deveni un jurnal al evoluției dumneavoastră. E foarte probabil ca, la lecturile viitoare ale acestui capitol, alte idei să vi se releve ca fiind importante, ceea ce va reflecta faptul că vă schimbați cu adevărat.)

Care idei din acest capitol vă sunt cele mai utile *dumneavoastră, acum?*

Cum puteți pune în aplicare aceste idei?

.....

Câtă încredere aveți în propria dumneavoastră judecată pentru a alege aceste idei ca fiind cruciale în momentul de față? (Încercuiți un număr; valoarea 10 indică încrederea maximă)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beneficiile curente ale dependenților

„Când îmi spuneau c-am să-mi scurtez viața cu zece ani fumând, prea puțin știau despre credinciosul pentru care-și iroseau de pomană vorbele copilărești – habar n-aveau cât de nevolnic și inutil aș fi găsit un deceniu fără nici o țigară!"

– Mark Twain (1835-1910)
Scrisoare către Reverendul Joseph H. Twichell
19 decembrie, 1870

Generalități

Întrucât implicarea dumneavoastră inițială în activitatea creatoare de dependență a fost pozitivă, ați rămas implicat un timp suficient pentru a vă forma un obicei (un sistem de implicare regulată, cu costuri și beneficii aproximativ egale) și, în cele din urmă, o dependență. De-a lungul timpului, ați ajuns să vă bazați pe această obișnuință sau dependență ca pe o cale de a face față altor probleme. S-ar putea ca acum dependența să fie calea dumneavoastră preferată de a face față unei probleme sau mai multora. Eficacitatea dependenței dumneavoastră ca metodă de a face față poate să fi scăzut, dar fără ca dumneavoastră să vă fi dat seama de acest lucru.

Dependența dumneavoastră este o metodă de a face față

Este posibil ca principalul sau unicul factor al menținerii dependenței dumneavoastră să fie plăcerea. Viața fără acea activitate creatoare de dependență poate părea plicticoasă, iar substanța sau activitatea respectivă alungă plictiseala. Totuși, s-ar putea ca pe parcursul timpului să fi ajuns și să vă bazați pe dependență pentru a vă satisface alte necesități și a rezolva alte probleme. S-ar putea să nu fiți decât parțial conștient de acest aspect al dependenței dumneavoastră.

Sugerez că există patru faze ale evoluției unei dependențe: 1) curiozitatea; 2) bucuria așteptată; 3) dependența ce metodă de a face față, și 4) dependența ca mod de viață. Dacă n-ați fi avut o anumită curiozitate inițială, nu ați fi încercat. Dacă nu exista plăcere, n-ați fi continuat. Dacă dependența nu vă satisfăcea, pe deasupra, și una sau mai multe necesități, nu v-ați fi implicat în ea peste măsură. Dacă ați rămas implicat peste măsură un timp suficient de lung, dependența devine un mod de viață, iar menținerea implicării este, printre alte beneficii, o cale de a avea o senzație de normalitate.

Ideea că există anumite etape ale unei dependențe vă poate face să presupuneți că, dacă vă aflați în faza 1 sau 2, veți înainta neapărat spre fazele 3 și 4. Totuși, acest lucru nu se întâmplă întotdeauna. Etapa 2 corespunde în linii mari grupurilor 3 și 4, menționate la începutul Capitolului 3. După cum am definit aceste grupuri, indivizii care fac parte din ele nu-și vor continua obligatoriu evoluția spre grupurile de ordin mai înalt. S-au bucurat de implicarea într-o activitate cu potențial de a crea dependență, dar implicarea lor a fost limitată, iar beneficiile nu au depășit costurile.

Dacă v-ați afla în etapa 1 sau 2 de mai sus, n-ați citi acum aceste rânduri. Dacă sunteți în etapa 3 sau 4, sper ca ideea acestor patru stadii vă va fi de folos spre a înțelege măsura în care v-ați lăsat pradă dependenței. Înarmat cu această înțelegere, s-ar putea să ajungeți într-o poziție mai bună pentru a scăpa de sub dominația ei.

Evoluția dependenței

Pot fi ușor de confundat problemele unei dependențe ușoare cu problemele „perioadei de început". Dacă un individ este „diagnosticat" ca fiind un „alcoolic de început", aceasta înseamnă că el va ajunge neapărat în stadiile ulterioare. „Faptul" că acel individ este un „alcoolic de început" poate fi folosit apoi pentru a justifica restricții impuse individului sau tratamente care pot fi chiar potrivite numai pentru un individ cu probleme grave (un „alcoolic avansat"), însă care pot să nu fie potrivite pentru acest individ cu probleme incipiente.

Majoritatea indivizilor nu „evoluează" în implicarea lor creatoare de dependență pe tot parcursul până la problemele grave. Deși consecințele negative ale dependenței se pot accentua de-a lungul timpului, de obicei acest lucru nu se întâmplă. Implicarea creatoare de dependență în sine este adeseori destul de stabilă. În mod tipic, fumătorii nu ajung să fumeze tot mai multe și mai multe țigări. Bulimicii nu se îngrașă din ce în ce mai mult. Consumatorii de droguri ajung de obicei la un anumit nivel și se mențin acolo. Accentul pus de americani pe dependența gravă eclipsează faptul că majoritatea problemelor de dependență sunt minore sau moderate. Aceste dependențe se produc la persoane pe care le cunoaștem deja. Pur și simplu, nu le considerăm dependente.

Desigur, un număr semnificativ (dar aflat încă mult sub jumătate) dintre cei dependenți evoluează într-adevăr. La fel de posibil e și ca un individ să rămână stabil pentru un interval îndelungat de timp, după care să evolueze. Dar evoluția dependenței nu este inevitabilă. Principalul motiv de a învinge dependența nu e împiedicarea evoluției, ci stoparea consecințelor negative care au loc deja. Dacă intensitatea reacției față de dependență se bazează nu pe ceea ce s-ar putea întâmpla, ci pe ceea ce se întâmplă de fapt, riscul de a depăși limita necesarului scade enorm.

În etapa 4 a dependenței, îi cedăm acesteia multe aspecte ale vieții, până când, într-un târziu, viața ajunge să se orienteze aproape integral în jurul ei. Am de sărbătorit ceva: e timpul pentru dependență! Sunt supărat: e momentul pentru dependență! Mă simt singur: hai cu dependența! Mă întâlnesc cu alții – deci, puțină dependență!

Desigur, nu toate aspectele vieții cad sub imperiul dependenței. Unele dependențe sunt în mod tipic mult mai puțin sociale decât altele, așa că relațiile din societate pot continua relativ neschimbate. Alte dependențe nu sunt ușor de aplicat în fiecare zi, astfel încât celelalte activități cotidiene continuă. Totuși, în cazurile de dependență gravă, poate surveni un uluitor păienjeniș de întrepătrunderi între dependență și restul vieții de zi cu zi. Gândiți-vă la fumătorul care nu poate începe nimic și nu se poate duce nicăieri fără să fumeze o țigară înainte, una la mijloc și una după.

Indiferent dacă vă considerați propria dependență o metodă de a face față (etapa 3) sau un mod de viață (etapa 4), în acest moment sarcina dumneavoastră este aceeași:

să identificați felul cum vă ajută dependența să faceți față problemelor. Dacă vă aflați în etapa 4, probabil că veți avea mai multe necesități de identificat, pentru a elabora metode alternative de a le face față. S-ar putea și să fie nevoie să vă confruntați cu teama dumneavoastră (irațională) că fără obiectul dependenței nu puteți supraviețui. Vom aborda aspectul dependenței ca supraviețuire în Capitolul 9.

S-ar putea ca dependența dumneavoastră să nu mai funcționeze atât de bine

În funcție de intervalul de timp de când sunteți implicat în activitatea care creează dependență, e foarte posibil ca efectele ei benefice să înceapă să scadă. Una dintre ironiile dependenței este aceea că, pe parcursul timpului, ea tinde să vă ia înapoi ceea ce v-a dat la început, mai ales dacă implicarea dumneavoastră evoluează. Nu vă retrage cu totul acele beneficii – altfel, repet, probabil ați fi renunțat de mult. Dacă experiența dependenței ar deveni totalmente nefericire, majoritatea indivizilor ar abandona-o de la sine. Dependența persistă tocmai pentru că ea continuă să ofere unele beneficii. Dar gândiți-vă dacă nu cumva stați de fapt mai rău decât la început, tocmai în zonele unde considerați că aveați de câștigat.

De exemplu, dacă înainte dependența vă ajuta să vă relaxați, acum s-ar putea să fiți mai agitat decât oricând. Dacă vă dădea energie, puteți fi mai epuizat ca oricând. Dacă vă ajuta să legați relații cu alții, e posibil ca acum să fiți mai izolat ca niciodată. Totuși, se prea poate să nu vă fi dat seama de această schimbare. Unul dintre motivele pentru care comparați beneficiile inițiale și beneficiile actuale ale dependenței este tocmai acela de a identifica schimbarea respectivă. Desigur, când luăm în calcul și creșterea costurilor – pe care o vom discuta în Capitolul 5 – imaginea de ansamblu devine și mai clară.

Dacă beneficiile dependenței n-au scăzut, ele o pot face cu timpul mai ales proporțional cu intensificarea implicării, indiferent de creșterea costurilor. De ce anume se întâmplă astfel nu e clar, dar nu încape nici o îndoială că fenomenul este, cel puțin în parte, de natură fiziologică. Gândiți-vă la beneficiile (din ce în ce mai puține) obținute de indivizii cu o implicare în dependență mai ridicată decât a dumneavoastră, și s-ar putea să vă faceți o idee mai clară.

Autorecompensarea pentru succes

În timp ce căutați să vă învingeți dependența, una dintre grijile dumneavoastră poate fi aceea că vă lipsesc beneficiile ei. Deși această grijă pierde din vedere „imaginea de ansamblu" că viața dumneavoastră va fi (în cele din urmă) mai bună fără dependență, este adeseori util ca în primele stadii ale schimbării să se stabilească unele recompense (imediate) pentru că vă schimbați. Beneficiile efective ale schimbărilor pot apărea mai încet, iar consecințele imediate ne influențează mult mai puternic.

În Capitolul 7 vom discuta despre modificarea mediului ambiant în scopul de a preveni anumite comportamente. Recompensele influențează comportamentul dacă survin în urma lui (la fel ca pedepsele), stabilind expectative cu privire la ceea ce se va întâmpla în viitor. Cu cât ne așteptăm ca o recompensă sau o pedeapsă să survină mai târziu, cu atât ea tinde să ne influențeze mai puțin comportamentul actual, pentru că alte consecințe, mai apropiate, ne sunt mult mai prezente în minte. De exemplu, vă

puteți da seama că există riscuri de a contracta boli care scurtează viața, dacă fumați în continuare. Dar e posibil ca aceste tulburări să nu apară zeci de ani, iar satisfacția fumatului poate fi percepută imediat. Deşi o viață lungă e, probabil, mai importantă pentru dumneavoastră decât scurta plăcere a unei țigări (dacă ați alege între ele în același timp), satisfacția scurtă are adesea câștig de cauză, pentru că e imediată.

Stabilind recompense pentru dumneavoastră înșivă, aduceți compensațiile pe termen lung ale schimbării în prezent, unde pot avea mai multă influență. Stabilirea compensațiilor este modalitatea în care partea vizionară a dumneavoastră poate influența acele părți care nu pot privi atât de departe în viitor. Iată câteva moduri de a face acest lucru:

Felicitați-vă pentru fiecare progres pe care-l realizați. O simplă recunoaştere a propriilor merite (în tăcere, în şoaptă sau cu voce tare: „Nu-i rău! Am reuşit! Bravo! La mai mare!") vă poate da o senzație plăcută, şi veți aştepta cu nerăbdare s-o auziți pe următoarea.

Încurajați alte persoane (judicios alese) să vă laude. E bine dacă ştiți că schimbarea este observată şi apreciată pozitiv de alții. Poate fi necesar să vorbiți cu ei despre felul cum să facă acest lucru. Laudele pot fi şi exgerate, fie ca frecvență, fie prin formulare. Comentariile ocazionale simple, constând adesea doar într-o afirmare a unor fapte vizibile, sunt mai eficiente: „Toată ziua n-ai fumat decât cinci țigări, te-ai enervat doar de două ori şi ți-a trecut repede. Ai progresat mult față de ieri."

Planificați recompense pentru paşii mici pe care reuşiți să-i faceți pe parcurs. La fel ca o pedeapsă aflată departe în viitor, marea răsplată care vă aşteaptă tot în viitor poate să nu aibă la fel de multă influență ca o compensație mai măruntă dar imediată. În special la începutul perioadei de schimbare, e plăcut să vă recompensați frecvent pentru micii paşi înainte. La început, vă puteți autorăsplăti ori de câte ori nu dați curs unei pofte. Puteți renunța treptat la aceste recompense, pe măsură ce încep să apară consecințele naturale pozitive ale schimbării. Pe lângă răsplățile care survin de fiecare dată când aveți câte un comportament dezirabil, puteți avea în vedere şi compensații orare sau zilnice, rărite treptat până la o frecvență săptămânală sau lunară. Exemplele includ câte un lucru deosebit pe care-l faceți la sfârşitul unei zile încununate de succes, câte o pauză de cinci minute, pentru relaxare sau pentru o scurtă activitate agreabilă după fiecare oră de abținere, ori depunerea de bani într-un „cont" propriu pentru fiecare perioadă de succes, ca să-i cheltuiți pentru un lucru pe care vi-l doriți cu adevărat.

Întrebări...

La fel ca în Capitolul 3, începem prin a activa amintiri semnificative despre dependența dumneavoastră. Totuşi, aici ne concentrăm asupra intervalului de timp actual, nu asupra perioadei de implicare inițială. Va trebui să hotărâți dacă „actual" include ultimele săptămâni, luni sau ani. Perioada „actuală" poate fi aceea de când ați început să considerați dependența o problemă, sau de când implicarea s-a stabilizat la un anumit nivel, ori de când s-a produs un eveniment semnificativ relevant (de ex.: partenerul v-a părăsit din cauza dependenței).

Cum am mai spus, nu vă alarmați dacă simțiți că vă revine pofta de a da curs dependenței. Continuați doar să rămâneți concetrat asupra acestei cărți, iar pofta va trece de la sine.

1. Amintiți-vă o experiență recentă cu această dependență. Descrieți cele întâmplate. Concentrați-vă asupra a ceea ce vi s-a părut plăcut, agreabil, interesant și satisfăcător la acea experiență. De asemenea, identificați orice probleme pe care dependența v-a ajutat să le rezolvați.

2. Amintiți-vă altă experiență recentă cu această dependență. Descrieți cele întâmplate. Concentrați-vă asupra a ceea ce vi s-a părut plăcut, agreabil, interesant și satisfăcător la acea experiență. De asemenea, identificați orice probleme pe care dependența v-a ajutat să le rezolvați.

3. Amintiți-vă o a treia experiență recentă cu această dependență. Descrieți cele întâmplate. Concentrați-vă asupra a ceea ce vi s-a părut plăcut, agreabil, interesant și satisfăcător la acea experiență. De asemenea, identificați orice probleme pe care dependența v-a ajutat să le rezolvați.

4. Dacă vi se pare că rememorarea unor alte experiențe suplimentare poate fi la fel de utilă, descrieți-le și pe acestea.

5. Descrieți-vă sistemul de implicare în această dependență: cât de mult ați făcut-o, cât de des, cu ce persoane, locuri, momente sau evenimente tipice este asociată dependența. Cât de stabil e acest sistem? Cât de rapid a evoluat spre niveluri mai înalte de implicare?

6. În timp ce vă pregătiți să abordați lista de control de mai jos, gândiți-vă la unele întrebări de ordin general, care vă pot ajuta să activați alte amintiri relevante:

Ce anume v-ar fi greu să faceți dacă nu ați avea dependența?

Ce v-ar lipsi, dacă n-ați avea dependența?

Ce avantaje aveți asupra persoanelor care nu au această dependență?

7. Experiențele descrise mai sus vă pot ajuta să răspundeți la întrebările critice ale acestui capitol: ce vă place la dependența dumneavoastră în momentul de față? Ce nevoi vă satisface această dependență? Lista de control de mai jos vă va ajuta să vă asigurați că ați acoperit toată gama plăcerilor și a satisfacțiilor posibile de pe urma experienței creatoare de dependență. Punctele pe care nu le-am inclus pe lista de control din Capitolul 3, fiindcă nu sunt relevante în mod tipic pentru etapele inițiale ale dependenței, au fost evidențiate cu indicativul (NOU).

Categoriile de beneficii (de ex., beneficii emoționale, beneficii sociale) nu sunt importante și le-am plasat aici numai fiindcă vă pot ajuta să identificați elemente comune ale beneficiilor. Important este să nu omiteți nici un beneficiu. Ignorați împărțirea pe categorii, dacă vă distrage atenția.

Ar putea fi tentant să vă priviți beneficiile din perspectiva a ceea ce *sperați* să realizați cu ajutorul dependenței. De asemenea, poate fi ușor să confundați ceea ce ați obținut inițial de la dependență cu ceea ce obțineți acum. Totuși, fiți cât puteți de sincer cu dumneavoastră înșivă, și identificați beneficiile pe care *de fapt* le obțineți *în prezent*. Dacă există o discrepanță între ceea ce sperați să obțineți și ceea ce obțineți cu adevărat, acesta ar fi un moment potrivit pentru a idendifica discrepanța respectivă.

Pe lista de mai jos, bifați fiecare beneficiu care se aplică *actualei* dumneavoastră implicări în activitatea creatoare de dependență. Puneți trei semne dacă beneficiul se obține cu tărie, un singur semn dacă este perceptibil, dar nu foarte puternic sau regulat, și două, dacă se situează undeva la mijloc.

Apoi, în spațiul de sub fiecare articol bifat, scrieți un scurt memento privitor la unul sau mai multe exemple ale perceperii acestui beneficiu.

Dependența mea mă ajută să obțin următoarele beneficii:

A) Beneficii emoționale (emoții negative)

___ Să înving teama și anxietatea
„Mă ajută să rezist sentimentelor de anxietate, tensiune, teamă, stres, agitație, vulnerabilitate, intimidare, jenă sau panică."

___ Să înving tristețea și depresia
„Mă ajută să rezist sentimentelor de depresie, tristețe, rănire, descurajare, durere, înfrângere, privațiune sau abandon."

___ Să înving furia
„Mă ajută să rezist sentimentelor de frustrare, ranchiună, furie, iritare, nemulțumire sau revoltă."

___ Să înving rușinea sau vinovăția.
„Mă ajută să rezist sentimentelor de remușcare, rușine, vinovăție sau responsabilitate. Lucurile rele pe care le-am făcut nu mă mai deranjează atât de mult."

___ Să înving sila sau dezgustul.
„Mă ajută să rezist sentimentelor de dezgust față de ceva anume sau de a găsi un anumit lucru dezgustător. Îmi pot înfrâna dezgustul."

___ Să înving plictiseala.
„Mă ajută să rezist sentimentelor de plictiseală, apatie sau nerăbdare. Simt nevoia unui stimulent."

___ Să învinge surescitarea.
„Mă ajută să rezist sentimentelor de surescitare. Mă ajută să nu dau curs excitației sexuale și nici altor impulsuri."

___ Să învinge epuizarea emoțională.
„Mă ajută să rezist sentimentelor de a nu mai fi rămas cu nimic înlăuntrul meu."

___ Să învinge, să elimin sau să reduc un sentiment de despărțire sau singurătate.
„Mă ajută să rezist sentimentelor de singurătate; nu mă mai simțeam singur: ori de câte ori am nevoie, îmi stă la dispoziție."

___ Să învinge o stare generală de suferință emoțională.
„Nu înțeleg de ce, dar simt o suferință sfâșietoare, iar când fac acest lucru, durerea devine mai suportabilă."

___ Să învinge alte sentimente negative.
„Mă ajută să rezist sentimentelor de singurătate, invidie, suspiciune, înstrăinare, umilință, șoc, neputință, și alte sentimente negative."

___ Să-mi stabilizez sentimentele.
„Mă ajută să-mi aduc sentimentele la un nivel mai normal. Fără acest lucru, sunt pur și simplu prea necontrolate."

B) Beneficii emoționale (emoții pozitive)

___ Să-mi intensific stările emotive pozitive.
„Când mă simt bine, mă face să mă simt și mai bine."

___ Să mă simt încrezător în mine însumi și demn de respect.
„Nu mă simt cu adevărat mulțumit de mine însumi decât atunci când fac acest lucru."

___ Să am o experiență plăcută.
„Este unul dintre cele mai plăcute moduri pe care le am de a mă distra și a mă simți bine."

___ Să ating o stare de euforie.
„Acele momente de extaz sunt cele mai *intense și plăcute ocazii din viața mea."*

___ Să mă simt complet viu.
„Pur și simplu simt că sunt mort, sau că nu trăiesc cu adevărat, dacă nu fac acest lucru."

___ Să mă simt normal.
„Am nevoie să fac acest lucru pentru a mă simți normal. Altfel, am senzația că viața mea e nefirească, stranie, complet dezordonată." (NOU)

C) Beneficii sociale

___ Să răspund presiunilor sociale de a mă angaja în dependență.
„Când alții insistă, îmi e pur și simplu mai ușor s-o fac."

___ Să-mi ameliorez capacitățile sociale.
„Nu știu cum să mă distrez cu alții, dacă nu fac acest lucru. Așa, pot merge mai ușor la o întâlnire."

___ Să simt că fac parte dintr-un grup.
„Când fac acest lucru cu cei din anturajul meu, știu că sunt împreună cu ei, că sunt unul dintre ei."

___ Să fac față sentimentelor de inadaptare socială.
„Când fac acest lucru, nu mă mai simt nesigur, stângaci, timid, stânjenit, inadecvat sau exclus."

___ Să mă integrez.
„Făcând acest lucru, mă pot implica împreună alții de care altfel n-aș putea să mă apropii, fiindcă nu m-ar accepta."

___ Să mă simt important.
„Făcând acest lucru, simt că eram important și special; sunt cineva."

___ Să reacționez în conflictele cu ceilalți.
„Acesta este un mod de a face față conflictelor pe care le am cu cineva. Altfel, nu mă pot ridica prea bine la nivelul acelui individ (sau grup)."

___ Să mă revolt.
„Făcând acest lucru, le pot arăta celorlalți că fac ceea ce vreau eu, nu ce vor alții să fac."

___ Să scap de copiii mei.
„Altfel, m-ar scoate din minți!"

D) Beneficii fizice

___ Să previn sau să reduc durerea fizică.
„Mă ajută să fac față durerii (migrene, artrită, leziuni, complicații chirurgicale, boli cronice, sau alte dureri fizice)."

___ Să rezist poftei.
„Îmi face pofta să treacă."

___ Să-mi găsesc energia pentru a face ce aveam de făcut.
„Am nevoie de acest lucru ca să fac ce trebuie (sau ce vreau) să fac."

___ Să-mi placă mai mult sexul.
„O dată ce am început să fac acest lucru, sexul pur și simplu nu mai pare la fel de reușit fără el."

___ Să dorm mai bine.
„Fără el, nu pot să dorm."

___ Să previn simptomele de retragere fizică (acest beneficiu se aplică în primul rând substanțelor, dar i se poate aplica, în sens psihologic, oricărei dependențe). (NOU)
„Dacă n-o fac în continuare, am simptome de sevraj."

E) Beneficii intelectuale

___ Să fiu mai creator.
„Nu cred că aș putea să creez tot ceea ce vreau, fără ajutorul acestui lucru."

___ Să gândesc mai bine (sau mai limpede).
„Pot fi mai conștient de propriile mele gânduri. Sunt mai clare, nici prea repezi nici prea lente, și mi le pot urmări mai ușor."

___ Să scap de amintirile neplăcute.
„Nu suport să-mi amintesc de acele lucruri, și când o fac, mă ajută să nu mi le mai amintesc."

F) Alte beneficii

___ Să-mi pun la încercare autocontrolul.
„Îmi dă o șansă de a vedea cât de mult rezist."

___ Să am o activitate în viața mea.
„Dacă nu fac asta, ce altceva aș face?"

G) Beneficii nemenționate

___ Să obțin alte beneficii, nemenționate până acum. Deși deasupra sunt enumerate multe beneficii specifice ale dependențelor, e imposibil să le includem pe toate, sau să-i atribuim fiecăruia diverse grade de intensitate. înșirați aici orice alte beneficii pe care le-ați avut în perioada inițială a implicării în dependență, și descrieți-le cât puteți de concret:

8. Revedeți calificativele de mai sus. Punctele bifate cu trei semne au reprezentat beneficiile primare ale acestei dependențe pentru dumneavoastră, în perioada de început. Operați orice corecții care vi se pare necesare în acest moment. De exemplu, un articol care a fost bifat cu două semne poate să pară acum că merită trei, sau numai unul.

9. Vi se par meritorii aceste beneficii (toate punctele bifate mai sus)? Vi se par niște motive reale și legitime pentru a vă angaja în dependență? Puteți identifica vreun motiv pentru care aceste beneficii n-ar fi valoroase pentru dumneavoastră? (Ca să repetăm ce-am mai spus, sugerez că necesitățile pe care le satisface dependența dumneavoastră sunt juste în sine, dar efectele colaterale ale satisfacerii acestor necesități cu ajutorul dependenței aduc în discuție utilitatea de a continua sau nu pe aceeași cale. Nu necesitățile sunt problema, ci metodele dumneavoastră de a vi le satisface.)

10. Rezumați, cu propriile dumneavoastră cuvinte, care sunt beneficiile dependenței în perioada actuală.

11. Cum se compară actualele beneficii cu cele inițiale (așa cum au fost identificate în Capitolul 3, întrebările de la 6 până la 9)?

12. Dacă există diferențe între beneficiile actuale și cele inițiale, ce credeți că înseamnă aceste diferențe?

13. Ce recompense imediate ați putea stabili pentru a face progrese spre schimbarea dependenței? Cine ați dori să observe schimbările pe care le faceți, și ce-ați dori să vă spună?

Proiecte...

1. Am sugerat anterior că beneficiile unei dependențe tind să scadă cu timpul, dar fără a dispărea complet. Am mai sugerat și că, dacă beneficiile pe care le obțineți dumneavoastră încă nu au scăzut, ele ar putea s-o facă în cele din urmă, mai ales dacă implicarea dumneavoastră în activitatea care creează dependență se insentifică. Observați ale persoane care au aceeași dependență cu a dumneavoastră și sunt mai profund implicate, sau implicate de mai mult timp decât dumneavoastră. Cât de mult au de câștigat de pe urma dependenței (indiferent de costurile care le incubă)?

2. Identificați schimbările pe care le-ați putea face acum, pași mici în direcția învingerii dependenței, chiar dacă nu sunteți pregătit pentru o schimbare completă. Stabiliți un sistem de reompense pentru acești pași mărunți, și începeți să-l folosiți. Ce se întâmplă?

3. Identificați pe cineva apropiat și discutați despre schimbările asupra cărora vă concentrați în Proiectul nr. 2. Cereți acestei persoane să vă spună când observă la dumneavoastră un comportament încununat de succes. Sugerați-i lucruri pe care vi le-ar putea spune, cum ar putea să vi le spună, și când s-o facă. Cât de greu e să cereți să vi se acorde o asemenea atenție? Cât de mult vă folosește acordarea ei?

Ce este cel mai important acum?

(Dacă vă datați răspunsurile la aceste întrebări, de-a lungul timpului răspunsurile vor deveni un jurnal al evoluției dumneavoastră. E foarte probabil ca, la lecturile viitoare ale acestui capitol, alte idei să vi se releve ca fiind importante, ccea ce va reflecta faptul că vă schimbați cu adevărat.)

Care idei din acest capitol vă sunt cele mai utile *dumneavoastră, acum?*

Cum puteți pune în aplicare aceste idei?

Câtă încredere aveți în propria dumneavoastră judecată pentru a alege aceste idei ca fiind cruciale în momentul de față? (Încercuiți un număr; valoarea 10 indică încrederea maximă)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Costurile curente ale dependenților

SOCRATE: – N-ai spus chiar acum că virtutea constă în a dori lucruri și fapte bune, și a avea putința de a le căpăta?
MENO: – Ba da, așa am spus.
SOCRATE: – Iar partea cu „dorința" nu e aceeași pentru toată lumea? Nu toată lumea își dorește ceea ce e bun?
MENO: – De bună seamă.
SOCRATE: – Atunci, dacă nimeni nu e mai bun în a dori ceea ce e bun, poate că unii știu mai bine cum să obțină?
MENO: – Da.

– Platon (cca. 428-348 î.Ch.), „Meno", 78b

Generalități

Dacă ne bazăm peste măsură pe un obicei ca un mijloc de a face față, acesta va crea dependență. Deși o dependență mai poate totuși să ofere beneficii, ea presupune și anumite costuri. De-a lungul timpului, aceste costuri pot să crească. În cele din urmă, ele vor depăși cu mult orice beneficii actuale ale implicării în activitatea care creează dependență. Cunoașterea costurilor implicării și capacitatea de a ni le reaminti sunt esențiale pentru a învinge dependența.

Efectuarea unei analize a costurilor și beneficiilor pe care le presupune dependența

În ultimă instanță, numai dumneavoastră veți afla în poziția de a cunoaște costurile propriei dumneavoastră dependențe, deși alte persoane de încredere vă pot ajuta la rândul lor pentru a vă aminti unele dintre ele. Ne e foarte ușor să uităm ceea ce nu ne face plăcere să ne amintim!

Aceste costuri vor avea ceva în comun cu costurile pe care le-au avut de plătit alții, fie pentru aceeași dependență cu a dumneavoastră, fie pentru alte dependențe. Din acest motiv, revizuirea costurilor tipice ale dependenței, enumerate la sfârșitul acestui capitol, are toate șansele să vă ajute. De asemenea, e posibil să fi avut de-a face cu unele costuri unice, caracteristice exclusiv pentru propria dumneavoastră dependență, în funcție de împrejurări. Depinde de circumstanțele dumneavoastră personale cât de mari au fost aceste costuri. De exemplu, dacă ați fi mutimilionar, s-ar putea să nu vi se pară (relativ) scump să cheltuiți două mii de dolari pe lună pentru cocaină. Totuși, e posibil ca două mii de dolari pe lună să fie o sumă mult mai mare decât vă puteți permite să plătiți!

Motivul de a schimba o dependență este, în ultimă instanță, acela că prețul ei a început să depășească beneficiile. Pentru ca această idee să devină și mai clară, imaginați-vă un scenariu pe care eu îl numesc „dependența perfectă". Dependența perfectă se bazează pe folosirea „substanței perfecte".

Această substanță perfectă:
=> este foarte ieftină;
=> se găsește peste tot;
=> nu cauzează nici un fel de probleme medicale sau de sănătate;
=> este absolut legală;
=> este acceptată socialmente de toate elementele societății;
=> cauzează cea mai plăcută euforie de origine chimică pe care ne-am putea-o imagina (dar o euforie care se poate întrerupe pe loc, după cum dorim);
=> nu reduce cu nimic productivitatea sau capacitatea de a funcționa;
=> este acceptată de toate persoanele semnificative din jurul dumneavoastră;
=> reduce sentimentele și senzațiile neplăcute;
=> intensifică sentimentele și senzațiile plăcute;
=> nu are efecte psihologice negative;
=> nu afectează copiii în stadiul intrauterin;
=> nu creează dependență fizică sau psihologică;
=> ...și, din orice alt punct de vedere imaginabil, nu presupune absolut nici un cost sau consecințe negative de nici un fel.

Dacă s-ar găsi o asemenea substanță, v-ați gândi s-o folosiți? N-ați folosi-o numai dumneavoastră, cu toții am face-o! După cum e conceput acest scenariu imaginar, nu există nici un fel de aspecte negative care să fie asociate cu substanța – și, prin urmare, nimeni nu are motive să n-o folosească. Dimpotrivă, există mai multe motive întemeiate de a o folosi (euforia, îmbunătățirea stării de spirit).

Ei, dar nu vă repeziți: nu prea există șanse să se descopere o asemenea substanță, cel puțin în epoca noastră. Un psihofarmacolog sugerează că, întrucât intoxicarea pare să reprezinte un aspect regulat al experienței omenești, ar trebui să ne angajăm într-un proiect național de cercetare pentru a descoperi un agent toxic inofensiv. Din păcate, într-o națiune angrenată cu toate forțele în „războiul contra drogurilor", finanțarea unui asemenea proiect de cercetare pare foarte improbabilă.

Pe de altă parte, în prezent se găsesc multe substanțe de intoxicare relativ sigure. Sunt cele obișnuite, desigur, și se pot folosi fără probleme în diverse cantități, cu condiția să nu întreceți măsura. Dacă depășiți limita, se numește dependență. Diferența dintre intoxicarea benignă și dependență constă în ponderea factorilor negativi asociați cu dependența. Înlăturați aceste elemente negative (ca în exemplul nostru imaginar cu substabțaa perfectă), iar dependența va dispărea.

În acest capitol, vom duce până la capăt analiza privitoare la relația dintre costurile și beneficiile dependenței (sau dependențelor) dumneavoastră pe care am început-o în Capitolul 3. Pentru a arăta că această analiză a costurilor și a beneficiilor nu duce neapărat la aceeași concluzie întotdeauna, permiteți-mi să vă propun două situații în care o analiză a costurilor/beneficiilor ar putea sugera că implicarea cu o substanță sau activitate ar fi de preferat în locul neimplicării.

Imaginați-vă că o ființă dragă dumneavoastră moare de cancer. Nu mai există nici o speranță rezonabilă de vindecare, iar bolnavul suferă de dureri cumplite. Singurul analgezic care pare să dea rezultate este morfina (care e înrudită cu heroina). Medicul a limitat doza de morfină, deși în ultimele zile pare să se semnaleze necesitatea unei doze mai mari pentru a combate durerile. Explicația medicului pentru limitarea dozei este aceea că un dozaj mărit ar putea duce la o dependență de morfină. Dar mai are importanță pentru dumneavoastră dacă persoana iubită, aflată oricum în pragul morții, devine „dependentă de morfină"?

Înainte de a merge mai departe, dați-mi voie să explic că dependența fizică de o substanță înseamnă că utilizatorul are nevoie de doze tot mai mari din acea substanța pentru a obține același efect cu cel al dozei inițiale (mai mici), și că dacă se întrerupe brusc administrarea substanței, pot apărea simptome de sevraj (care pot include tremurăturile, grețurile, convulsiile și, în cazul extrem, moartea).Deși unii invidizi prezintă atât dependența fizică (un proces fizic) de o substanță, precum și dependența psihică (un proces psihologic), aceste procese pot funcționa independent. Am putea considera că dependențele de activitate pot implica o dependență fizică de anumite substanțe administrate intern (de ex.: jocurile de noroc pot declanșa secreția de adrenalină în creier, astfel încât patima lor ar avea la bază o dependență fizică de adrenalină). Dar e mai simplu, dată fiind lipsa de probe concludente în sensul acestei viziuni despre jocurile de noroc, să considerăm că dependențele de activitate implică un proces psihologic, dar nu și o substanță.

Să revenim la tristul scenariu al unei persoane iubite care moare de cancer. Deși, dacă se administrează o doză de morfină suficientă pentru a alunga durerile, poate apărea dependența de morfină, poate fi aceasta considerată o dependență în sensul general al cuvântului? O analiză pe baza costurilor/beneficiilor a folosirii morfinei ar sugera că dependența fizică de morfină este un preț foarte mic în ultimele zile de viață, dacă morfina elimină durerea.

Imaginați-vă că un om care fumează de zeci de ani moare de cancer pulmonar. Din nou, nu există virtualmente nici o speranță de însănătoșire. Medicul declară că, fie și la această dată târzie, dacă se lasă de fumat ar putea trăi mai mult și și-ar ameliora unele aspecte ale calității vieții. Ce relevă o analiză a costurilor/beneficiilor, în cazul acestui fumător?

Exemplul de față e mai complex. Presupun că analiza costurilor/beneficiilor ar putea fi interpretată în ambele sensuri. Totuși, nu cred că longevitatea, sau oricare dintre aspectele fizice ale calității vieții, ar constitui elemente cruciale într-o asemenea analiză. Îi poate fi foarte dificil să se lase de fumat. Merită acest efort încă zece minute de viață, eventual? Da, s-ar putea ca plămânii pacientului să funcționeze mai bine fără acele câteva țigări în plus sau în minus, dar dacă fumatul este una dintre puținele plăceri care i-au mai rămas bolnavului? Presupun că problema crucială este cât de important este pentru acest individ să aibă un sentiment de victorie asupra tutunului. Îmi pot imagina un om hotărându-se să se lase de fumat, chiar și la sfârșitul vieții, „pentru că vreau să-mi dovedesc mie însumi că pot s-o fac". Pe de altă parte, mulți indivizi în această situație pot să considere că nu există nici un motiv solid de a renunța la fumat, când nu mai e posibilă rentabilitatea pe termen lung.

Sper ca aceste două exemple să vă convingă că nu doresc să obțin de la dumneavoastră o mărturisire nechibzuită că „dependența mea e rea". Pe de altă parte, sper să ajungeți să vă confruntați cu dependența dumneavoastră mult mai devreme în viață decât fumătorul de mai sus, și încă să vă mai stea la dispoziție multe beneficii, dacă o învingeți.

Rețineți că un aspect crucial pentru a vă învinge dependența îl reprezintă costurile ei. Așa cum am mai sugerat (chiar înaintea Întrebării 1 din Capitolul 3), activarea unor amintiri relevante constituie un pas important pentru a lucra la aspectele schimbărilor personale. Activarea acestor amintiri relevante vă aduce informațiile necesare în „zona de lucru", unde pot fi folosite. În timpul când simțiți pofta, amintirile pozitive despre dependență sunt puternic activate. Dacă nu contracarați pofta, amintirile

negative despre dependenţă pot să nu mai apară niciodată. Astfel, analiza costuri/beneficii pe care o efectuaţi într-o perioadă de poftă activă va fi în mod firesc influenţată subiectiv, în sensul beneficiilor dependenţei. În capitolele 8, 9 şi 10 vom discuta cum se poate combate această situaţie. Deocamdată, ca pregătire pentru aceste trei capitole, vom scrie o listă convingătoare a costurilor dependenţei (dacă aceste costuri există cu aevărat), ca să le puteţi folosi când veţi învăţa să rezistaţi poftei.

Împuternicirea

Dacă citiţi acest manual gândindu-vă la dependenţa altcuiva, s-ar putea ca ideea cea mai importantă pe care trebuie s-o luaţi în considerare să fie aceea a împuternicirii. Împuternicirea constă în protejarea individului dependent de costurile dependenţei. Această protejare schimbă analiza costuri/beneficii, coborând costurile şi astfel reducând motivaţia schimbării.

Printr-o ironie a sorţii, împuternicirea este în mod tipic un efort bine intenţionat de a-l ajuta pe individul dependent. Aceste tentative bine intenţionate pot lua multe forme, de la găsirea de scuze pentru acel individ în faţa altora, asumarea responsabilităţilor care-i revin lui, sprijinirea financiară a individului, rămânerea alături de el şi suportarea abuzurilor sau a neglijării, pentru a nu-l lăsa să se simtă singur, şi alte activităţi similare.

Într-o lume ideală, partenerii, familia şi prietenii s-ar putea distanţa imediat de comportamentul dependent. Totuşi, de multe ori, ceilalţi încă mai continuă să se bazeze pe individul dependent, iar distanţarea nu e uşoară. Un exemplu clasic este acela al femeii cu copii care în trecut nu a lucrat în afara casei şi se bazează exclusiv pe sprijinul financiar al soţului dependent şi abuziv, dar încă angajat. În acest caz, protejându-l de consecinţele faptelor lui (cum ar fi concedierea), ea se protejează şi pe sine însăşi. Putem înţelege foarte uşor de ce-l sună pe şeful soţului ei pentru a-i spune că mahmureala de luni dimineaţa e de fapt o răceală!

Dacă aveţi relaţii strânse cu un individ dependent, trebuie să vă câştigaţi o independenţă cât mai mare posibil faţă de el, să elaboraţi noi sisteme de sprijin pentru dumneavoastră înşivă, şi în măsura posibilului să lăsaţi costurile dependenţei să cadă în seama individului, nu într-a dumneavoastră. Dacă distanţarea (sau măcar îndepărtarea parţială) de relaţie devine dezirabilă şi fezabilă, recunoaşteţi că acest cost s-ar putea să-l motiveze sau nu pe individ. Hotărâţi-vă să vă distanţaţi sau nu după efectele pe care le va avea acest lucru asupra dumneavoastră, nu asupra individului.

Dependenţa şi cei dezavantajaţi

Un mod de a descrie ceea ce motivează pe cineva să învingă o dependenţă este acela de a spune că individul îşi dă seama că are „ceva de pierdut" continuând activitatea creatoare de dependenţă. Deşi indivizii dependenţi pierd multe lucruri despre care alţii consideră că ar fi valoroase pentru ei, am constatat din experienţă că sunt foarte atenţi la ceea consieră ei că este cu adevărat important. Uneori îşi greşesc calculele, desigur, iar ceea ce este important pentru ei se poate schimba

şi de-a lungul timpului, sub influenţa experienţei creatoare de dependenţă. Totuşi, dacă au foarte puţin de pierdut (ca în cazul pacientului bolnav de cancer în faza terminală), dependenţa nu intră în conflict cu aproape nimic şi prin urmare poate continua.

Un alt caz în care cineva poate să aibă, sau să pară că are, foarte puţin de pierdut, este acela al sărăciei, mai ales dacă această sărăcie este însoţită de lipsa de educaţie, a unei reţele sociale de spijin şi a unor perspective clare de progres. Adăugaţi într-o asemenea imagine şi dependenţa. Ce şanse are un asemenea individ să fie motivat pentru a şi-o învinge?

În măsură variabilă, scenariul de mai sus se regăseşte în toată ţara (şi în întreaga lume). Pentru mulţi dintre aceşti indivizi, principalul motiv pentru care nu sunt *şi mai* implicaţi în dependenţă este acela că nu şi-o pot permite. Pe de altă parte, ocupaţia de dealer de droguri prilejuieşte accesul la bani şi substanţe sau alte experienţe care creează dependenţă. Dat fiind punctul de pornire al individului, ne e uşor să înţelegem că poate avea vederi cam confuze în ceea ce priveşte faptul de a fi un dealer de droguri – dacă e un pas înainte sau un pas înapoi.

Nu ştiu cum s-ar putea transpune toate aceste observaţii într-o politică publică şi în nişte decizii generale privitoare la sănătate. Cred totuşi că orice efort de a purta un „război contra drogurilor" care nu se referă la ajutarea indivizilor dependenţi să-şi formeze „ceva de pierdut" (în afara libertăţii, pe care şi-o pot pierde intrând în închisoare) nu prea are sorţi de izbândă. Poate că existenţa unui stat poliţienesc (cum se întâmplă în multe dintre oraşele noastre interioare) este, în fond, cel mai simplu mod de a rezolva problema. Pe de altă parte, ar fi posibil să se îmbunătăţească vieţile noastre, ale tuturor, nu numai ale celor care activează pe piaţă. Nu sugerez că am avea obligaţia morală s-o facem, că ne-am putea permite s-o facem, sau că ar fi măcar posibil s-o facem. Dar mă întreb cât o să ne coste dacă nu o facem. Cred că ar trebui măcar să vorbim despre asta.

Întrebări...

Începem acest set de Întrebări activând amintiri semnificative despre dependenţa dumneavoastră, şi concentrându-ne asupra costurilor dependenţei în actualul interval de timp. Fie ca „actual" să însemne acelaşi interval pe care l-aţi folosit pentru a răspunde la întrebările din Capitolul 4. Datorită acestei atenţii acordate costurilor, e improbabil să simţiţi pofta. Totuşi, dacă vi se întâmplă, concentraţi-vă pur şi simplu asupra manualului, iar pofta va trece.

1. Amintiţi-vă o experienţă recentă *tipică* cu dependenţa dumneavoastră. Descrieţi ceea ce vi s-a întâmplat. Concentraţi-vă asupra elementelor care au părut incomode, dureroase, negative, costisitoare, rele sau periculoase, ale acestei experienţe.

2. Amintiţi-vă o experienţă recentă *foarte negativă* cu dependenţa dumneavoastră. Prin „experienţă *foarte negativă*" înţeleg în special o întâmplare care v-a făcut să vă gândiţi că s-ar putea să fie timpul să faceţi anumite schimbări în privinţa dependenţei. S-ar putea chiar să vă amintiţi tocmai acea experienţă concretă care v-a determinat să citiţi această carte. Descrieţi ceea ce vi s-a întâmplat. Concentraţi-vă asupra elemen-

telor care au părut incomode, dureroase, negative, costisitoare, rele sau periculoase, ale acestei experiențe.

3. Amintiți-vă o altă experiență recentă mai mult decât negativă cu dependența dumneavoastră. Descrieți ceea ce vi s-a întâmplat. Concentrați-vă asupra elementelor care au părut incomode, dureroase, negative, costisitoare, rele sau periculoase, ale acestei experiențe.

4. Dacă rememorarea unor experiențe negative suplimentare pare să aibă șanse de a vă ajuta, descrieți-le și pe acelea.

5. Experiențele decrise mai sus vă pot ajuta să răspundeți la întrebarea critică a acestui capitol: cât vă costă acum această dependență? Lista de control de mai jos vă va ajuta să vă asigurați că v-ați gândit la întreaga gamă a costurilor, problemelor și celorlalte elemente negative posibile, asociate cu experiența dumneavoastră creatoare de dependență.

Categoriile de costuri (de ex., costuri emoționale, coturi sociale) nu sunt importante și le-am plasat aici numai fiindcă vă pot ajuta să identificați elemente comune ale costurilor. Important este să nu omiteți nici un cost. Ignorați împărțirea pe categorii, dacă vă distrage atenția.

Ar putea fi tentant să vă minimalizați costurile dependenței. Indiferent de felul cum descrieți costurile, însă, adevărul e că încă le mai suferiți. Experiența dumneavoastră nu se va modifica numai pentru a corespunde descrierii pe care i-ați făcut-o. Cei care ignoră istoria sunt condamnați s-o repete. Cei ce ignoră realitatea încă mai sunt afectați de ea. E mai bine să fiți onest și precis acum, pentru a preveni posibilitatea unei agravări a problemelor în viitor. Ca măsură de autocontrol, puteți cere unei persoane de încredere să vă revizuiască răspunsurile. La fel cum am făcut în Proiectul nr. 2 din Capitolul 2, această revizuire ar putea să aibă loc cu adevărat, sau să se întâmple doar în imaginație.

Pe lista de mai jos, bifați fiecare punct care se aplică *actualei* dumneavoastră implicări în activitatea care creează dependență. Puneți trei semne dacă acel cost se plătește foarte scump, un singur semn dacă este perceptibil, dar nu foarte puternic sau regulat, și două, dacă se situează undeva la mijloc.

Apoi, în spațiul de sub fiecare articol bifat, scrieți un scurt memento privitor la unul sau mai multe exemple ale perceperii acestui cost.

Dependența mea duce la:

A) Costuri emoționale

___ teamă și anxietate
(sentimente de anxietate, tensiune, teamă, stres, agitație, vulnerabilitate, intimidare, jenă sau panică; poate fi însoțită de retragerea din situațiile care inspiră teamă)

___ tristețe și depresie
(sentimente de depresie, tristețe, rănire, descurajare, durere, înfrângere, privațiune sau abandon)

___ furie
(sentimente de frustrare, ranchiună, furie, iritare, nemulțumire sau revoltă; poate fi însoțită de un comportament agresiv)

___ rușine sau vinovăție
(sentimente de remușcare, rușine, vinovăție sau responsabilitate; sunt foarte supărat din cauza lucurilor rele pe care le-am făcut)

___ silă sau dezgust
(sunt dezgustat de ceea ce-am făcut)

___ plictiseală
(sentimente de plictiseală, apatie sau nerăbdare)

___ surescitare
(mă excit prea ușor, am impulsuri sexuale prea puternice, sunt prea impulsiv)

___ epuizare emoțională
(n-a mai rămas nimic în mine)

___ un sentiment de despărțire sau singurătate
(nu mai sunt capabil să intru în contact cu nimeni și cu nimic)

___ instabilitate emoțională
(sentimentele și stările mi se schimbă rapid și excesiv, și par scăpate de sub control)

___ o stare generală de rău, negativ, pesimism sau durere
(posibilitatea plăcerii sau a refacerii poate părea că a scăzut ori chiar a dispărut total)

___ un sentiment de nevrednicie
(nu mai am decât foarte puțină încredere în mine însumi, sau chiar deloc, ori am senzația că nu mai valorez nimic)

___ o senzație de moarte
(mă mișc ca un om viu, dar nu mă mai simt cu adevărat în viață)

___ tendințe sinucigașe

___ senzații ciudate, anormale sau de nebunie
(simt că sunt astfel, sau că viața mea e așa)

___ sentimente de scăpare de sub control
(simt că nu mai sunt stăpân pe viața mea, mi-a luat-o în stăpânire dependența)

___ alte sentimente negative
(singurătate, invidie, suspiciune, înstrăinare, umilință, șoc, senzație de neputință, și alte stări negative)

__ mi s-au diagnosticat dezordini comportamental/emoționale care au fost provocate, probabil sau cu siguranță, de către dependența mea, sau au fost agravate de ea.

B) Costuri sociale

___ reducere a capacității de integrare
(în familie, primtre prieteni, față de cunoștințele curente sau grupuri)

___ scădere a facultăților sociale
(nu mă mai interesează sau nu mai pot să intru în contact cu alții)

___ conflicte cu ceilalți
(au obiecții față de schimbările pe care le-am suferit)

___ petrecerea timpului cu persoane pe care nu le respect cu adevărat sau care nu-mi plac

___ scurtarea timpului petrecut cu persoanele la care țin

___ perturbarea sau terminarea unor relații care ocupau un loc central în viața mea
(pierderea încredereii sau a respectului, certuri, ostilitate).

C) Costuri fizice și de sănătate

___ stare generală de sănătate mai proastă
(subnutriție, pierdere sau câștig anormal în greutate, scădere a energiei)

___ infecții sau dezordini cauzate de dependență
(H.I.V., hepatită, ciroză, cancer, probleme nazale, tuse, leziuni în urma accidentelor, atacuri de cord, hipertensiune, disfuncții menstruale, convulsii, hemoragii interne, crize de apoplexie)

___ igienă personală defectuoasă și aspect nesănătos
(dinți galbeni, urme de injecții, ten nesănătos, respirație urât mirositoare, probleme dentare)

___ dureri și disfucții fizice
(mahmureli, dureri de cap, vomismente, diaree)

___ poftă repetată

___ scădere a energiei și a rezistenței

___ reducere a plăcerii sexuale
(disfuncții sexuale)

___ somn deficitar
(dificultăți de a adormi, somn tulburat, coșmaruri, agitație)

___ simptome psihotice
(halucinații auditive, vizuale sau tactile; iluzii)

___ simptome de sevraj
(acest cost se aplică în primul rând unora dintre substanțe, dar în sens psihologic el poate fi valabil pentru orice dependență)

___ probleme de sănătate al copilului în stadiul intrauterin
(acest cost se consideră de obicei că ar fi valabil numai pentru femei, dar despre efectele dependențelor se știu încă atât de puține lucruri, încât ar fi bine ca și bărbații să-l aibă în vedere pentru ei înșiși).

D) Costuri intelectuale

___ scădere a creativității

___ capacitate redusă de a gândi limpede

___ slăbire a memoriei.

E) Costuri de muncă și productivitate

___ reducere a capacității de a munci, de a învăța sau de a lucra productiv

___ absențe excesive de la serviciu sau de la școală

___ afectare a capacității de a conduce mașina sau de a acționa instalațiile

___ accidente cauzate de către dependență, în mod direct sau prin contribuția acesteia

___ scădere a productivității sau a capacității în domeniul hobbyurilor ori al intereselor personale

___ împuținare a timpului afectat activităților care mă interesează.

F) Costuri financiare

___ bani mai puțini
(estimați câți bani v-a costat dependența, folosind următoarele categorii și adăugând și altele, dacă vi se par relevante:
bani cheltuiți în mod direct pentru dependență
.....
bani cheltuiți pentru a face față consecințelor dependenței
.....
bani cheltuiți pe dobânzi (pentru împrumuturile cauzate de dependență)
.....
bani pierduți pentru că ați câștigat mai puțin

bani pierduți pentru că ați lăsat să vă scape ocazii

.....

economii cheltuite;

.....

___ datorii cauzate de dependență

___ impozite neplătite

___ stres asociat cu problemele financiare

___ dificultăți de plătire a obligațiilor și necesităților elementare.

G) Pierderi de timp

___ timp pierdut cu dependența

(estimați cât timp v-a costat dependența, folosind următoarele categorii și adăugând și altele, dacă vi se par relevante:

.....

timp consumat în mod direct pentru dependență (inclusiv pregătirile pentru a vă angaja în ea, desfășurarea propriu-zisă a activității, și perioada de revenire după ce ați efectuat-o)

.....

timp consumat pentru a face față consecințelor dependenței

.....

timp consumat pentru a evita activități importante, fiindcă vă simțeați incapabil să le faceți față.

H) Costuri legale

___ sancțiuni pentru condusul sub influența băuturilor alcoolice, alte arestări, condamnări, amenzi, obligații legale, urmăriri penale, timp petrecut în arest sau în închisoare, eliberări condiționate, perioade de probă.

I) Reduceri ale integrității personale

___ atitudini necinstite față de alții

___ atitudini necinstite față de dumneavoastră înșivă

___ reducere sau dispariție a respectului de sine

___ atitudini iresponsabile față de obligații importante

___ dezamăgirea unor persoane la care țineți

___ atitudini aflate în conflict cu valorile dumneavoastră mai profunde

___ atitudini aflate în conflict cu eul dumneavoastră spiritual (sau în conflict cu Dumnezeu).

J) Costuri nemenționate

___ alte costuri, încă nemenționate. Deși multe costuri specifice ale dependenței sunt enumerate mai sus, e imposibil să le includem pe toate, sau să alăturăm fiecărui cost toate gradele sale diferite de gravitate. Enumerați aici oricare alte costuri pe care le aveți de plătit actualmente pentru această dependență, și descrieți-le cât puteți de concret:

6. Revedeți calificativele de mai sus. Punctele bifate cu trei semne au reprezentat costurile primare ale acestei dependențe pentru dumneavoastră, în perioada actuală. Operați orice corecții care vi se pare necesare în acest moment. De exemplu, un articol care a fost bifat cu două semne poate să pară acum că merită trei, sau numai unul.

7. Vi se par semnificative aceste costuri (toate punctele bifate mai sus)? Vi se par niște motive reale și legitime pentru a vă învinge dependența? Puteți identifica vreun motiv pentru care aceste costuri n-ar fi semnificative pentru dumneavoastră?

8. Observați că, probabil, nu ați bifat toate costurile de mai sus – ba chiar, s-ar putea să fi bifat doar câteva dintre ele. Vă considerați norocos? Cât de mulțumit vă simțiți că atacați această dependență înainte de a începe să apară și alte probleme? Dacă mai continuați cu dependența, care costuri riscă să apară următoarele? Care costuri actuale e cel mai probabil să se agraveze în proporție semnificativă? Dacă ați fi învins dependența la primul semnal de alarmă, ce costuri ați fi prevenit să apară?

9. Rezumați, cu propriile dumneavoastră cuvinte, care sunt costurile dependenței în perioada actuală.

10. În Capitolul 4 am sugerat că una dintre ironiile dependenței este aceea că, de-a lungul timpului, ea tinde să vă ia înapoi tot ceea ce v-a oferit la început. Observați că lista de control de mai sus merge în paralel cu listele de control din Capitolele 3 și 4. Comparți costurile actuale ale dependenței cu beneficiile inițiale (așa cum au fost identificate în Capitolul 6, Întrebările 6 până la 9). În ce măsură v-a luat dependența înapoi ceea ce vă dăduse la început?

11. Sunteți pe punctul de a termina analiza costurilor și a beneficiilor. Costurile actuale (enumerate mai sus) și beneficiile actuale (enunțate în Capitolul 4, întrebările 6 până la 10), au fost identificate. Revedeți-le încă o dată, dacă există probabilitatea ca opiniile dumneavoastră despre ele să se fi schimbat. De exemplu, s-a putut produce o schimbare în seria răspunsurilor la Întrebările din Capitolele 3 și 4, ca rezultat al reflexiilor pe care le-ați făcut când răspundeați la Întrebările din Capitolul 5.

Comparați costurile și beneficiile, pentru dumneavoastră însivă de astă dată, în relație cu această dependență. La ce concluzii ajungeți?

12. Dacă vă e dificil să ajungeți la o concluzie, s-ar putea să fie bine să vă gândiți la efectuarea unei transformări în modul dumneavoastră de a privi costurile și beneficiile. În loc de a evalua costurile dependenței în comparație cu benmeficiile dependenței, puteți transforma „costurile dependenței" în „beneficii ale învingerii dependenței". Atunci, ați compara beneficiile dependenței cu beneficiile învingerii ei. Dacă deasupra ați bifat că aveți mai puțini bani, ca un cost al dependenței, inversați pur și simplu acest cost, pentru a obține un beneficiu al învingerii dependenței, care astfel ar consta în a avea mai mulți bani. Acest mod de a privi comparația v-o simplifică? La ce concluzii ajungeți?

13. S-ar putea să fi ajuns la o concluzie fermă în legătură cu analiza costurilor/beneficiilor, precum și la o decizie tot atât de fermă: „Trebuie să învinq această dependență!" Dacă așa stau lucrurile, restul cărții de față vă va ajuta să vă duceți decizia până la capăt. Declarați-vă decizia cu propriile dumneavoastră cuvinte:

Poate că ați ajuns la concluzia că costurile implicării dumneavoastră nu depășesc beneficiile și, prin urmare, vă veți continua implicarea în folosirea acelei substanțe sau desfășurarea activității respective. După cum am arătat deja, dacă costurile nu depășesc beneficiile, aveți de-a face cu un obicei, nu cu o dependență. Vă previn că nu uitați avertismentul de mai sus (prin care v-am spus să fiți cinstit cu dumneavoastră însivă), să vă gândiți să discutați cu cineva de încredere concluzia la care ați ajuns, și să v-o reevaluați la un moment dat, în viitor, după un interval de timp rezonaabil. În ultimă instanță, dacă totuși costurile sunt semnificative, chiar dacă beneficiile le depășesc cantitativ sau calitativ, s-ar putea totuși să merite să vă schimbați implicarea. În acest sens, s-ar putea să fie deosebit de relevant pentru dumneavoastră capitolul următor, despre metodele alternative de a face față.

Pe de altă parte, încă s-ar putea să mai ezitați dacă să luați sau nu o hotărâre de a învinge dependența, chiar dacă analiza costurilor și a beneficiilor sugerează cât de înțeleaptă ar fi o asemenea hotărâre. Dacă oricare dintre motivele de mai jos vi se pare aplicabil, scrieți-vă mai amănunțit opiniile în acest sens:

Sunt îngrijorat că beneficiile învingerii dependenței ar putea surveni foarte târziu, sau nici măcar nu le-aș putea atinge, așa că de ce să-mi mai bat capul?

Nu cred că voi fi în stare să fac schimbarea.

Nu mi se pare momentul potrivit pentru a încerca o schimbare.

Vreau ca mai întâi să-mi fac câteva ajustări minore ale dependenței, să văd cât de mult mă ajută, înainte de a mă repezi să mă angajez într-o schimbare atât de importantă.

(În capitolul următor, vom discuta despre modurile de a identifica și corecta orice gânduri iraționale din răspunsurile la Întrebarea nr. 13.)

Proiecte...

Unul dintre cele mai bune moduri de a realiza o schimbare personală este acela de a vă imagina că schimbarea s-a produs deja, după care să acționați în conformitate cu acest lucru. Dacă doriți să vă simțiți mai încrezător în propriile dumneavoastră forțe, imaginați-vă că deja sunteți mai încrezător, după care acționați tocmai în acel mod. Cu timpul, sentimentul dumneavoastră de încredere în sine va ajunge să se sincronizeze cu comportamentul. Desigur, s-ar putea să vă prindă bine și puțină instruire despre felul cum să vă purtați încrezător în propriile forțe. Dar e uluitor cum se poate acționa într-un anumit mod, dacă avem o oarecare idee despre ceea ce trebuie să facem, chiar și când sentimentele încă nu se manifestă.

A sosit momentul să vă purtați ca și cum nu ați mai avea dependența, pentru a încerca acest mod de a fi. Alegeți un interval de timp convenabil, eventual câteva ore, sau o zi ori două, și selecționați câteva beneficii ale învingerii dependenței pe care să le țineți minte. De exemplu, să presupunem că printre costurile dependenței dumneavoastră se includ sentimentele de vinovăție, faptul că nu petreceți suficient timp alături de cei dragi, și că nu sunteți întru totul productiv la muncă. Alegeți o perioadă când, în măsura în care puteți, vă veți comporta responsabil, vă veți petrece timpul cu cei dragi, și vă veți strădui să munciți din răsputeri. Cum vă place această experiență? N-ar fi bine să aveți parte de ea tot timpul?

Ce este cel mai important acum?

(Dacă vă dați răspunsurile la aceste întrebări, de-a lungul timpului răspunsurile vor deveni un jurnal al evoluției dumneavoastră. E foarte probabil ca, la lecturile viitoare ale acestui capitol, alte idei să vi se releve ca fiind importante, ceea ce va reflecta faptul că vă schimbați cu adevărat.)

Care idei din acest capitol vă sunt cele mai utile *dumneavoastră, acum?*

.....

Cum puteți pune în aplicare aceste idei?

.....

Câtă încredere aveți în propria dumneavoastră judecată pentru a alege aceste idei ca fiind cruciale în momentul de față? (Încercuiți un număr; valoarea 10 indică încrederea maximă)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Rezistența și conectarea

Generalități

Există multe moduri de a face față oricărei necesități sau probleme. Ați identificat necesitățile pe care vi le satisface dependența dumneavoastră. Ați putea învăța noi metode de a le face față, care nu v-ar costa la fel de mult ca dependența. Există multe posibilități pentru a învăța noi metode de a face față. Aproape toate aceste opțiuni includ învățarea de la alții, sau împreună cu alții. Învățarea și învingerea izolării sunt proiecte înrudite. Trebuie să stabilim un echilibru între învățatul independent și cel desfășurat sub îndrumarea altcuiva, precum și între independență și relațiile cu ceilalți.

Orice problemă are soluții multiple

Să presupunem că vă folosiți dependența pentru a face față singurătății și anxietății. Credeți că aceasta e singura cale de a vă rezolva problema? Alți invidizi, care nu recurg la o dependență, nu găsesc alte modalități de a rezista singurătății și anxietății?

De exemplu, dacă vă simțiți singur, puteți învăța cum să fiți un prieten mai bun și cum să vă întâlniți cu alții, pentru a ajunge să-i cunoașteți. Pe măsură ce știți tot mai multe despre prietenie și întâlnirile cu ceilalți, puteți căuta în continuare posibili prieteni. De asemenea, mai puteți alege o diversitate de locuri și activități care să vă prilejuiască întâlnirea cu indivizi care au interese diferite. În cele din urmă, veți avea mai mulți prieteni în viața dumneavoastră. Suplimentar, puteți învăța să faceți față mai bine momentelor când sunteți singur, elaborându-vă mai multe hobbyuri și activități, și angajându-vă în ele cu regularitate. Puteți dezvolta unele relații de la distanță cu diverse persoane, comunicând cu ele prin telefon sau scrisori, ori prin e-mail. Ați putea să refaceți relațiile din trecut care au devenit mai puțin active. V-ați putea dedica eforturilor pentru o cauză care vă pasionează, ceea ce v-ar ajuta să cunoașteți și alte persoane care împărtășesc aceeași pasiune. Ați putea elabora un plan de lectură (de exemplu, să studiați o anumită perioadă din istorie) și să ajungeți să cunoașteți, prin intermediul scrierilor lor, diverși autori care s-au ocupat de acea perioadă istorică. Oricare dintre aceste soluții are toate șansele să fie mult mai puțin costisitoare decât o dependență.

Învățați de la alții

Majoritatea lucrurilor pe care le învățăm provin de la alții. Aceste informații sosesc fie prin interacțiune directă, fie prin interacțiune indirectă, atunci când citim scrierile celorlalți sau studiem în orice alt mod ceea ce ne-au lăsat să examinăm. Vă amintiți cum căutați, în copilărie sau tinerețe, informații despre câte un lucru care era foarte important pentru dumneavoastră? Mai țineți minte cu câtă grijă le puneați întrebări altora, sau cum citeați informațiile noi? Mai știți cum căutați să aflați perspective diferite de la diverse persoane, ca să vă asigurați că nu vă influența peste măsură câte

un individ sau altul? Fiecare dintre noi are câte o variantă a acestor experiențe, pentru că fiecare e curios în legătură cu câte un lucru. Ca să-l parafrazăm pe Aristotel, filosoful grec din secolul IV î. Chr., toți invizii doresc, prin însăși natura lor, să învețe. Voi adăuga că modul cel mai ușor de a învăța este acela de a urma sfaturile cuiva care deja știe. Desigur, multe comportamente încă mai au nevoie să fie practicate, dar și practica va fi mai eficientă dacă este îndrumată de cunoștințele corecte ale cuiva care poate deja să se comporte în acel mod, sau are experiență în predarea lui.

Există o deosebire între a putea să predăm un anumit lucru și a fi capabili să-l facem. Ne așteptăm ca un bun antrenor să poată face, la un anumit nivel, ceea ce îi învață pe alții, dar nu ne așteptăm să fie cel mai bun la nivel practic. Cel mai bun antrenor de înot nu este neapărat și cel mai bun înotător. În scopul de a atinge cel mai eficient nivel la învățătură, probabil n-ar strica atât să observăm modelele de performanță, cât și să fim învățați de cei mai talentați profesori.

Rareori se întâmplă ca oricare dintre noi să fie primul care știe sau poate face un lucru substanțial diferit. Nici chiar aceste noi comportamente și cunoștințe nu sunt cu totul noi, ci conțin și părți componente ale comportamentelor și cunoștințelor vechi și consacrate. Desigur, ne putem organiza cunoștințele și comportamentul conform cu stilul și ideile noastre proprii, ceea ce poate presupune o creativitate deosebită. Însă chiar și aici, e posibil să discernem influențe ale altora. Nu insist asupra acestui aspect pentru a vă face să vă simțiți incompetenți. Mai degrabă, sper să recunoașteți faptul că, întrucât cea mai mare parte din ceea ce știți a provenit din interacțiunile cu ceilalți, ceea ce aveți de făcut acum e să-i căutați pe alții, nu să vă izolați. Ceea ce vreți să știți este cunoscut deja de altcineva, probabil chiar de mulți oameni. Găsiți-i!

Implicați-vă alături de alții

Există și un al doilea motiv, la fel de important, pentru care trebuie să-i căutați pe ceilalți. În relațiile cu alții, putem să ne percepem și să ne înțelegem pe noi înșine, să ne acceptăm și să învingem singurătatea (care este posibil să fie cea mai mare problemă umană). Ca să-l parafrazăm din nou pe Aristotel, tot el a mai scris și că oamenii sunt ființe sociale. Fericirea umană nu provine numai din a ajunge stăpân, cum am discutat în aceste ultime câteva paragrafe, ci și din a trăi în relații cu ceilalți. Poate că Freud a spus-o cel mai simplu: omul matur poate și să iubească, și să muncească.

La fel cum există numeroase tipuri diferite de interacțiuni ale învățăturii, există și multe tipuri diferite de relații. Este de dorit să fim în legătură cu mulți alții, în multe feluri diferite. S-ar putea ca invidizii cu o gamă largă de relații de bună calitate să nu riște să-și formeze dependențe semnificative, sau alte probleme comportamentale. Aceasta nu înseamnă că trebuie să avem zece cei mai buni prieteni și sute de cunoștințe. E posibil să avem doar câteva relații foarte apropiate, dar calitatea acestora și diversitatea celorlalte formează cel mai solid scut posibil în calea problemelor emoționale și comportamentale.

Gândiți-vă la această perspectivă în termenii analizei costuri/beneficii a dependenței, pe care tocmai ați realizat-o în Capitolele 3, 4 și 5. Dacă ați fi fost implicat mai strâns în relațiile cu ceilalți, s-ar fi putut oare ca majoritatea costurilor dependenței să fi devenit vizibile mai rapid (pentru că alte persoane, preocupate de soarta dumneavoastră, să vă fi antrenat în discuții despre ele)? O izolare mai redusă face, sau ar fi făcut, să vă fie mai ușor să învingeți dependența? Presupunând că aveți cel puțin

câteva relații strânse, principalii factori sunt nivelul lor de apropiere și deschidere, precum și nivelul de angajament. Amplitudinea relațiilor este un al doilea factor. Avem nevoie de o diversitate de oameni cu care să intracționăm. Pe măsură ce interacționăm cu oameni diferiți, în moduri diferite, ajungem să percepem diverse părți din noi înșine. Ne formăm o concepție mult mai largă despre noi înșine, pe măsură ce aria interacțiunilor noastre sociale se extinde. Această concepție mai amplă ne oferă o mai mare diversitate de perspective pe care să le folosim atunci când rezolvăm problemele.

Urmăriți cu atenție situațiile pe care le vom discuta în următoarele câteva pagini. Cum le puteți folosi spre a interacționa cu alții? Sunt relevante pentru a deprinde noi posibilități de a face față, de a învinge dependența, de a învăța orice altceva, și de a vă menține în legătură cu ceilalți (fie și numai indirect, în unele cazuri). Pentru fiecare situație, voi menționa și câteva aspecte ale posibilităților pe care le oferă pentru a învăța sau a intra în legătură cu alții, mai ales în cazul celor relevante pentru acest manual. Sper ca lista să vă stimuleze să vă gândiți la situațiile care vă sunt deja proprii, precum și la cele pe care ați putea să le explorați.

• **Cititul.** Deși ne aflăm, într-o oarecare măsură, la discreția împrejurărilor, atunci când se pune problema să cunoaștem companioni interesanți, compatibili și care ne pot ajuta, cei mai mulți dintre noi au un acces foarte extins la scriitori. Majoritatea bibliotecarilor sunt încântați să găsească cele mai bune cărți pentru cititorii pe care-i interesează cu adevărat. Deși comunicarea cu un autor este unilaterală, procesul de a-l înțelege poate fi comparat cu un soi de conversație. Mulți cititori pasionați simt că se află într-o anumită relație cu autorii lor favoriți. În primii mei ani de specializare în tratamentul alternativ al dependențelor, când mă descuraja încetineala cu care evolua domeniul, reveneam ocazional la câte una dintre cărțile despre dependență pe care le admiram în mod deosebit. Mă simțeam bine doar citind-o, și în acel timp nu mă mai simțeam atât de singur.

În privința deprinderii unor aptitudini de autoajutorare concrete, există multe cărți excelente cu acest subiect. Cele care urmează o mentalitate în sensul terapiei cognitiv-comportamentale (*Cognitive-behavioral theraapy* – n.tr.) (C.B.T.), vor corespunde cu orientarea acestui manual. Iată câteva căi de a identifica aceste cărți:

1. Dacă doriți un studiu cât mai suprinzător, consultați „*The Authoritative Guide to Self-Help Books*" („Ghidul autoritar al cărților de autoajutorare"), de Santrock, Minnett și Campbell, editat de Gilford Publications, în 1994. Recomandă aproximativ trei sute cincizeci de cărți de autoajutorare, grupate în treizeci și trei de categorii, pe baza unui studiu asupra cinci sute de profesioniști în sănătate comportamentală. Personal, consult foarte frecvent această carte.

2. Consultați cataloage ale editorilor și distribuitorilor specializați în cărțile de autoajutorare. Acestea pot conține și alte materiale profesionale și mediatice. Majoritatea companiilor de acest gen vă vor trimite un catalog gratuit.

• **Benzi audio și emisiuni de radio.** Pe lângă distribuitori, există și companii care s-au specializat în oferirea de înregistrări audio ale cărților sau conferințelor. Dacă vă petreceți mult timp la volan, sau aveți probleme cu ochii, benzile audio reprezintă o soluție excelentă.

Emisiunile radiofonice nu sunt, de obicei, scrise în prealabil. Totuși, e posibil să găsiți un talk show util. Puteți chiar dori să luați cuvântul! În concordanță cu observația de mai sus care spunea că unele persoane simt că se află într-o oarecare relație cu autorii, acest lucru se întâmplă cu atât mai mult în societatea contemporană, unde putem lega diverse tipuri de relații cu indivizii cu care „interacționăm", doar ascultându-i la radio sau văzându-i la televizor sau în filme. Deși aceste relații nu reprezintă decât o porțiune din rețeaua noastră de comunicare, ele contribuie totuși la extinderea ei.

• **Casete video și televiziune.** Distibuitorii de cărți care vând înregistrări audio oferă adesea și benzi video. De asemenea, mai puteți prospecta televiziunea publică și alte canale de televiziune cu specific educativ.

• **Piese de teatru și filme.** Multe filme abordează conflicte omenești fundamentale și modalități de rezolvare a acestora. Piesele de teatru fac acest lucru în și mai mare măsură, pentru că, în comparație cu filmele, folosesc un număr mai redus de ambianțe și se concentrează asupra personajelor și dialogurilor. Puteți identifica piese și filme în care personajele se confruntă cu probleme similare cu cele ale dumneavoastră. De asemenea, vă mai recomand să vedeți unele comedii! Dacă preferați lectura, încercați să citiți niște romane de conținut.

• **Alocuțiuni** (conferințe, prezentări, discursuri). Revistele locale pot publica liste ale prelegerilor din zonă. Colegiile și universitățile invită adesea vorbitori pentru a ține cuvântări despre diverse subiecte interesante. Un centru local de sănătate mintală vă poate informa despre conferințele pe teme de comportament sănătos. Adeseori, acestea sunt gratuite. Asemenea prezentări pot reprezenta în primul rând niște ocazii de a învăța (ascultând vorbitorul), dar și de a lega relații sociale (făcând cunoștință cu ceilalți participanți).

• **Cursuri.** Pe lângă instituțiile de învățământ formale, o întreagă diversitate de alte organizații oferă cursuri sau ateliere permanente ori ocazionale. Asemenea prelegerilor, cursurile oferă atât șanse de a învăța, cât și posibilități de a lega relații sociale. Multe organizații țin cursuri pe subiecte de sănătate a comportamentului.

• **Grupuri de sprijin sau de discuții.** În pofida accentului pus de americani pe participarea la grupurile de sprijin, doresc să subliniez faptul că rolul acestor grupuri nu este esențial pentru a învinge dependența. Sprijinul social pentru învingerea dependenței are o importanță critică, dar acel sprijin nu trebuie să fie neapărat obținut din partea unui grup de ajutorare a dependențelor. Totuși, pot avea și ele utilitatea lor, și reprezintă o alegere deosebit de inspirată pentru oricare individ al cărui anturaj social imediat nu este destul de larg.

1. Grupuri de sprijin alternativ. În ultimele două decenii, au apărut mai multe grupuri de sprijin alternativ. *S.M.A.R.T. Recovery,* un grup de abstinență pentru dependențele de orice gen, și *Moderation Management (M.M.),* un grup pentru abstinența sau moderarea alcoolică, folosesc atitudini apropiate de cea a acestui manual. Celelalte grupuri se situează undeva la mijlocul unui continuum al „perspectivei

științifice" care are într-un capăt organizațiile S.M.A.R.T. și M.M., iar în celălalt, grupurile de acțiune în doisprezece pași.

Principala problemă cu aceste metode alternative este că nu sunt foarte larg disponibile. Conform unui sondaj din 1996, A.A. ține peste nouăzeci și șase de mii de întâlniri săptămânale în întreaga lume (majoritatea acestora au loc în S.U.A.), S.M.A.R.T. ține cam două sute cincizeci, iar M.M., circa cincizeci, aproape toate în S.U.A. Pentru posesorii de e-mail, atât S.M.A.R.T. cât și M.M. au liste de Internet pentru grupurile de discuții.

Întâlnirile grupurilor individuale alternative depind de capacitatea liderului (care de obicei este un voluntar) de a conduce un grup de ajutor. Liderii de întruniri ai grupurilor alternative sunt comparabili cu „sponsorii" grupurilor în doisprezece pași. Sponsorii se întâlnesc individual cu membrii acestor grupuri, pentru a le sprijini evoluția. Unii sponsori și lideri de întrunire sunt mai buni, alții sunt mai puțin buni. Găsirea unui bun sponsor poate fi estențială pentru a parcurge cu succes cei doisprezece pasi. Găsirea unui bun lider de grup alternativ poate fi esențială pentru a participa la întâlniri de calitate. Mulți lideri și sponsori sunt excelenți.

Toate grupurile alternative au un format de discuții (spre deosebire de formatul tip monolog secvențial al întrunirilor A.A. regulate). Participanții se angajează în discuții unii cu alții, în loc de a asculta o serie de monologuri fără legătură între ele. A.A. ține și întruniri cu vorbitor, care în esență sunt prelegeri, precum și alte tipuri de întâlniri. Formatul de discuții este, probabil, mai bun decât formatul de monolog, în ceea ce privește oferirea de sprijin social pentru participanți. Dacă un lider își depășește atribuțiile, grupul e disponibil ca un amortizor care să prevină abuzurile prea accentuate. Întâlnirile private între sponsor și sponsorizat sunt foarte favorabile perceperii sprijinului social, dar există și riscul ca sponsorul să aibă un efect negativ, mai ales dacă-și depășește competența și devine dominator. Grupul de sprijin alternativ nu are sponsori.

2. *Grupuri în doisprezece pași.* Așa cum am menționat anterior, recomand participarea la o întâlnire a unui grup în doisprezece pași, dacă n-ați asistat niciodată. Dacă nu aveți la dispoziție grupuri de sprijin alternative, puteți avea în vedere participarea la cele în doisprezece pași, așa cum am descris-o în Capitolul 2. Alcoolicii Anonimi figurează în toate cărțile de telefon americane. A.A. vă poate îndruma spre alte grupuri, dacă nu sunt trecute și acelea pe liste (Cocainomanii Anonimi, Consumatorii de Narcotice Anonimi, Consumatorii de Pastile Anonimi, Bulimicii Anonimi, etc.).

S-ar putea ca în nici un alt loc de pe lume să nu se mai poată găsi o asemenea bogăție de modele de recuperare. Există mari șanse să găsiți pe cineva foarte asemănător cu dumneavoastră însivă. Mai jos vom discuta despre găsirea unui model folositor. Dacă puteți trece peste dezacordurile dumneavoastră cu filosofia celor doisprezece pași, și nu vă simțiți stânjenit pentru că sunteți „din afară" întrunirile în doisprezece pași pot avea și ele câte ceva de oferit pentru dumneavoastră.

Deși există aspecte ale atitudinii în doisprezece pași care sunt inexacte din perspectivă științifică (și multe care nu sunt așa), cred că pentru indivizii dedicați recuperării în doisprezece pași acest fapt este, din considerente spirituale, irelevant. Domeniul științiic și cel spiritual sunt separate, și așa se și cuvine să rămână. Cred că ceea ce se întâmplă în fiecare dintre ele este, în ultimă instanță, irelevant pentru celălalt. Știința nu va dovedi niciodată existența sau inexistența lui Dumnezeu ori a altei

puteri superioare. Succesul spiritual, oricum l-am defini, nu se va obține cu ajutorul cunoștințelor științifice.

Dacă toată lumea care are nevoie de recuperare ar putea accepta atitudinea spirituală în doisprezece pași (există și atitudini spirituale alternative), atunci acest manual nu ar mai fi necesar. Totuși, dacă doriți să vă defășurați lupta contra dependenței dintr-o perspectivă practică (mulți o fac, iar aceasta nu înseamnă că ar fi lipsiți de spiritualitate), sunt necesare unele alternative.

3. *Casele locale de cliring.* Căutați o casă locală de cliring care să aibă o listă a grupurilor locale de sprijin pentru alte probleme decât dependența. Am inclus mai jos informațiile de contact pentru Casa Americană de Cliring pentru Autoajutorare, care deține informații despre grupurile de sprijin disponibile la nivel național și regional (inclusiv pentru dependență, probleme emoționale, probleme de sănătate, etc.)

4. *Grupuri neoficiale,* cu aproape orice fel de conținut, apar încontinuu. Cu ani în urmă, existau „grupuri de utilizatori" pentru invidizii care foloseau câte o marcă anume de computere sau programe software. (Acest grupuri par să fi fost înlocuite de interacțiunile pe Internet.) Dacă există un subiect care vă interesează, probabil că undeva se găsește un grup care discută despre el. Întrucât Internetul transcende limitele geografice, s-ar putea ca acolo să fie cel mai recomandabil să căutați, dar nu e singura sursă.

• **Grupuri de învățământ conduse de profesioniști.** Puteți descoperi și aceste organizații, în timp ce parcurgeți conferințele locale pe teme de sănătate comportamentală și grupurile regionale de sprijin. Aceste grupuri sunt similare cu grupurile de sprijin, cu excepția faptului că existența unui lider profesionist mărește șansele ca întrunirile să fie bine conduse. Probabil că acel lider este și specialist în domeniu, și s-ar putea să aibă de prezentat informații și comentarii valoroase.

• **Psihoterapia de grup.** Psihoterapia de grup le este destinată indivizilor care sunt dispuși să participe consecvent într-un grup și să se implice activ în discuții. Într-un grup de sprijin sau de instructaj puteți și să vă „ascundeți". Dacă un grup de sprijin se concentrează asupra unui subiect concret (de ex.: prevenirea recăderilor, supraviețuirea după o despărțire, antrenarea spiritului de afirmare), acesta ar putea fi asemănător cu grupul de învățământ condus de un profesionist. Tipul mai improvizat, psihoterapia grupului de proces, se concentrează asupra chestiunilor pe care participanții și le aduc în fața grupului (propriile lor „probleme" emoționale și comportamentale). De asemenea, se concentrează și asupra „procesului de grup", care constă în comportamentul colectiv și individual al participanților în grup. În multe privințe, psihoterapia grupului de proces este experiența psihoterapeutică cea mai exigentă și cu ptențialul cel mai mare de a vă ajuta. În cadrul oricărei psihoterapii, clientul poate vorbi despre problemele din afară. În terapia individuală, problemele sunt uneori scoase în evidență de către comportamentul clientului pe parcursul sesiunii. Această demonstrare în sesiune a problemelor are mult mai mari șanse într-un grup, unde pot exista încă șase până la zece indivizi diferiți care să reacționeze.

• **Antrenarea sau instruirea individuală.** Această tehnică mai poate fi numită îndrumare sau meditații personale, spre deosebire de formatul colectiv al unei clase. O

pot oferi o întreagă diversitate de profesioniști – profesori, instructori, antrenori, meditatori, mentori sau consultanți. Pentru aptitudinile și cunoștințele specializate, în special pentru cineva care vrea să devină expert într-un anumit domeniu, s-ar putea ca aceasta să fie formula de instruire cea mai indicată. Un exemplu ar fi acela al mutării în Florida pentru ca fiul dumneavoastră să poată urma un curs de tenis cu durata permanentă pe tot parcursul anului, în speranța de a deveni un tenisman profesionist. Cursurile sunt variantele mai ifetine ale acestei interacțiuni.

• **Psihoterapia sau consultanța individuală ori de cuplu.** Terapia individuală este formula ideală dacă aveți foarte mult de vorbit, doriți confidențialitate deplină și aveți nevoie de un ascultător care să fie și expert în problemele emoționale și comportamentale. Sesiunile de cuplu oferă aceleași beneficii. Printre profesioniștii autorizați se includ psihologii și asistenții sociali. Psihiatrii pot face de asemenea acest lucru, dar ei tind să pună accentul mai mult pe medicamente și mai puțin pe vorbit. Pentru unii indivizi, medicația psihiatrică nu are nici o valoare (vezi Capitolul 8). Dacă vizitați un psihiatru (sau un alt medic) pentru a obține medicamente, ar fi bine să consultați și un psihoterapeut. În unele state se autorizează și alte tipuri de consultanți.

Terapia individuală este și formula cea mai potrivită pentru a elabora noi metode de a face față, dacă aveți niveluri semnificative de depresie, anxietate sau furie, ori dacă prezenați orice alte probleme comportamentale ori emoționale serioase. Problemele majore de relație pot avea și ele nevoie de ajutor profesional pentru a se rezolva. Un psihoterapeut vă poate recomanda cărți și surse de informare locală și generală, ajutându-vă astfel să economisiți mult timp cu căutarea lor. Datorită specializării și experienței sale, s-ar putea ca nimeni să nu vă înțeleagă situația particulară atât de bine, sau să vă poată sugera atât de multe opțiuni și variante alternative utile pe care să le aveți în vedere, decât un psihoterapeut.

Cred că atât psihoterapia individuală cât și terapia de cuplu (după cum voi arăta mai jos) pot fi soluțiile cele mai bune și pentru tratarea dependențelor (în cazul persoanelor care au nevoie de tratament). Spre deosebire de tratamentul tradițional, care se desfășoară de cele mai multe ori în grupuri de învățământ astfel încât fiecare client să acopere fiecare subiect, tratamentul individul e mult mai flexibil. Gama problemelor pe care le aduce la tratament un grup de clienți cu dependență poate fi enormă. E improbabil ca un program de discuții ale grupului stabilit dinainte să le poată acoperi în proporție adecvată. Sesiunile individuale sau de cuplu, suplimentate cu întruniri în grupuri de învățământ selecționate și cu terapie de grup, ar putea acoperi un program de bază (cum ar fi cel prezentat în această carte), plus orice altceva ar mai fi necesar.

Calitatea ajutorului pe care-l primiți va depinde de mulți factori, inclusiv cunoștiințele și aptitudinile profesionistului pe care-l consultați, relația de lucru pe care o formați și dispoziția dumneavoastră de a expune cât mai deschis ceea ce gândiți și simțiți cu adevărat. Terapeutul nu e un vrăjitor sau un medium care să vă citească gândurile. Dacă nu depuneți nici un efort, el nu poate face să se întâmple minuni. Dacă nu-i spuneți ce se întâmplă în realitate, un terapeut bun își va da seama că lipsește ceva, dar probabil nu va ști despre ce anume e vorba. Cum vă poate ajuta terapeutul să rezolvați o problemă despre care nu-i vorbiți în amănunt?

• **Discuțiile cu alte persoane de încredere.** Există o gamă foarte largă de persoane în care puteți avea încredere pentru a conversa cu ele, inclusiv partenerii de viață,

rudele cele mai apropiate, rudele mai îndepărtate, prietenii și clerul. Mai există și un număr de moduri de a comunica, printre care discuțiile față-n față, la telefon, prin scrisori, prin e-mail și pe alte căi. O problemă crucială în acest caz, ca și în cazul terapiei, este măsura în care ascultătorul vă ajută să ajungeți la propriile dumneavoastră soluții, în loc de a vă impune altele din afară.

Aceasta nu înseamnă că nu putem beneficia de pe urma unor sfaturi și informații ocazionale. Dar principala perspectivă a ascultătorului trebuie să fie aceea de a vă ajuta să vă înțelegeți pe dumneavoastră înșivă, nu pe el (care acum s-a transformat într-un vorbitor!). Factorii cei mai importanți din psihoterapie sunt importanți și în acest tip similar de relație.

Până în acest punct, am dat de înțeles că învățarea noilor metode de a face față constă în primul rând în a acumula noi informații și a vă înțelege mai bine pe dumneavoastră înșivă. Totuși, pentru mulți dintre noi, comportamentele și răspunsurile de care avem nevoie pentru a face față există deja; pur și simplu, nu le folosim îndeajuns, sau în momentele potrivite. Ca să luăm exemplul cu puterea de afirmare, oricine poate spune „nu" – dar s-o spună pe un ton ferm, persoanei potrivite, la momentul potrivit, e cu totul altceva. În relațiile noastre aflate în curs de desfășurare acționează cu precădere un alt factor major al învățăturii – factorul *încurajării și al pedepsei.*

În pofida seriozității unora dintre conversațiile pe care le purtăm cu cei apropiați nouă, majoritatea interacțiunilor noastre cu ei sunt lejere și conțin adeseori o substanțială componentă non-verbală. De exemplu, aflați că ați avut rezultate bune într-o anumită privință, și că partenerul e mulțumit, după tonul sau expresia lui facială. Deși interacțiunile cu alții sunt foarte potrivite pentru a obține informații, cele cu persoanele apropiate sunt la fel de potrivite și pentru a furniza încurajări și pedepse pentru diferite comportamente specifice. Aceste încurajări și pedepse sunt adeseori cruciale în susținerea sau subminarea oricărui efort de schimbare.

Ideal ar fi ca aceia din jurul dumneavoastră să vă ofere încurajări pline de sens în spiritul schimbărilor, și să evite pedepsele care sunt contraproductive. Întrucât chiar și cei ce vă cunosc bine pot să nu-și dea seama cum veți reacționa în timp ce încercați niște comportamente noi, ar fi bine să le sugerați ce anume vă va fi de folos și ce nu. Dacă sunt dispuși să vă accepte sugestiile, spuneți-le clar ce cuvinte și comportamente non-verbale auxiliare să folosească. De exemplu, îi puteți spune partenerului de viață: „Când mă supăr așa, aș prefera să nu spui nimic câteva minute, și să aștepți să vorbesc eu mai întâi; când încep să vorbesc, înseamnă că m-am calmat îndeajuns ca să putem discuta; în timp ce aștepți, aș prefera să nu te uiți la mine, fiindcă așa îmi va fi și mai greu să mă calmez; cu timul, sper să reușesc nici să nu mă mai supăr; ce crezi, ți-ar conveni formula asta?"

În Capitolul 1 am descris dependența ca pe o problemă psihologică. Există unii indivizi pentru care am putea spune că e și o problemă socială. Voi discuta în Capitolul 7 felul cum ne controlăm pe noi înșine controlând situațiile în care ne aflăm. De cele mai multe ori, aspectele cruciale ale acestor situații sunt de natură interpersonală. Dacă vă e dificil să vă învingeți dependența, ambianța dumneavoastră interpersonală și reacțiile pe care le aveți față de ea sunt două domenii foarte potrivite pentru a vă gândi să operați schimbări suplimentare.

Deși acest manual se concentrează în primul rând asupra dumneavoastră ca individ, ideile pe care le învățați din el pot să nu fie de ajuns ca să vă învingeți dependența, dacă

există prea multe dificultăți în ambianța dumneavoastră interpersonală imediată. Nu vreau să sugerez că ar fi ceva în neregulă cu ceilalți din jurul dumneavoastră, sau cu dumneavoastră însivă. Totuși, sistemele de comunicare și încurajare pot deveni automate și atât de rigide, încât ar fi necesară consultanța profesională pentru a le schimba. Iubirea e cel mai bun medicament – dar, cum observa Sartre, infernul sunt ceilalți. Pe măsură ce se înregistrează progrese în schimbarea sistemelor de comunicare și încurajare, și progresele spre învingerea dependenței devin tot mai probabile. O vorbă din popor spune că nu trebuie să te legi la cap dacă nu te doare. Sunt de părere că această zicală nu se aplică și aici. Deși ați putea aștepta o schimbare a circumstanțelor ca să puteți schimba sistemele negative de interacțiune, ar însemna să vă lăsați în voia soartei, dacă nu luați problema în mână căutând din timp tratementul.

Pe de altă parte, știți că relațiile dumneavoastră apropiate decurg bine atunci când, de cele mai multe ori:

=> conflictele și sentimentele sunt discutate deschis (fără acuzații și ridiculizări);
=> vă ascultați cu atenție unul pe altul;
=> există puține secrete;
=> greșelile sunt recunoscute;
=> se fac compromisuri;
=> vă place să fiți împreună;
=> vă acordați atenție unul altuia într-un sens pozitiv;
=> știți că vă puteți baza unul pe celălalt;
=> dați și primiți în măsură aproximativ egală.

• **Discuțiile cu cunoștințele** (vecini, colegi, colaboratori, membri ai grupurilor din care facem parte etc.). Aceste relații sunt mai puțin intense decât cele apropiate, dar dacă le tatonăm pe o arie cât mai largă, așa cum am sugerat anterior, avem posibilitatea de a percepe aspecte diferite ale propriei noastre persoane. Ceilalți sunt ca niște oglinzi; reflectă părți diferite din noi înșine. Cu cât privim în mai multe oglinzi, cu atât mai multe părți ale noastre vedem. Faptul de a avea o diversitate cât mai bogată de „părți" reprezintă un avantaj în rezolvarea problemelor, atunci când este de dorit să avem capacitatea de a analiza în mod flexibil o problemă, din cât mai multe perspective diferite.

• **Observarea oricărui model bun.** Principalele probleme aici sunt găsirea unui model bun și obținerea unei poziții cât mai prielnice pentru a-l observa. Acest lucru este mai ușor de realizat cu ajutorul facultăților fizice decât cu cele emoționale. Totuși, dacă există un cunoscut al dumneavoastră care se pricepe foarte bine la un lucru pe care vreți să-l învățați, stați cu ochii pe acest individ!

Un alt factor în alegerea modelului, dacă o puteți controla, este acela de a găsi pe cineva care e întrucâtva mai bun decât dumneavoastră, dar nu cu mult mai bun. Când distanța dintre noi și model e prea mare, sau modelul diferă dramatic de noi în alte privințe, acțiunile lui vor fi mai puțin relevante în ceea ce ne privește. A-l privi pe Michael Jordan cum conduce cu ultima viteză poate fi inspirator, dar nu prea are la ce să ne folosească dacă abia învățăm să ne descurcăm în poligon!

La celălalt capăt al spectrului, o mare parte din ceea ce învățăm de la alții merge de la sine, fără nici un efort deliberat. Eu, de pildă, aș putea să observ cum poartă cineva anumite haine, cum face un compliment, cum consumă o anumită mâncare,

cum tratează cu adolescenții, sau cum organizează un drive de hard disk. Dacă sunteți atent, puteți descoperi multe informații utile, chiar și unele pe care nu le căutați anume. Altfel spus, invidizii cu care vă petreceți timpul pot avea asupra dumneavoastră o influență mult mai mare decât vă dați seama.

• **A face toate lucrurile de mai sus în imaginație.** Un aspect fascinant al creierului nostru este capacitatea lui de a recupera cu cea mai mare ușurință informațiile, folosind imaginația. Așa cum am menționat în Capitolul 2, e posibil să purtăm o conversație imaginară cu cineva, iar acea persoană să ne „spună" ceva în timpul conversației imaginare. S-ar putea să nu fim în stare să prezicem prea bine ce va „spune" această persoană. Modul de a ajunge la respectiva informație constă în a purta „conversația". Dacă există cineva căruia ați dori să-i aflați părerea, și nu aveți cum să discutați în realitate, imaginația s-ar putea să vă ofere soluția. Totodată, imaginația e un factor puternic în relațiile unilaterale pe care le avem cu scriitorii și cu personalitățile mass-media.

• **Alte opțiuni.** Se pot produce și combinații ale interacțiunilor de mai sus. Tratamentul tradițional al dependenței constă în mod tipic într-o combinație de cursuri, grupuri de învățătură, grupuri de sprijin, instruire individuală (cu un sponsor în doisprezece pași) și, posibil, terapie de grup sau terapie individuală.

Echilibrați învățatul și relațiile cu ceilalți

În timp ce analizați interacțiunile de mai sus, sper că observați potențialul lor pentru învățătură, ca și potențialul de sprijin social. Deținerea unui sprijin social include și sentimentul de conectare cu alte persoane, care nu sunt indiferente față de ceea ce se întâmplă cu dumneavoastră. Pe lângă toate informațiile utile pe care le veți învăța, preocuparea dezinteresată și sinceră a celorlalți joacă un rol crucial pentru majoritatea schimbărilor pe care le veți avea de făcut. Iubirea e cel mai bun medicament. Prin urmare, chiar dacă vă gândiți că știți totul despre o anumită schimbare pe care o faceți, asigurați-vă că mai aveți în plus și sprijinul social, prin intermediul uneia sau mai multora dintre interacțiunile de mai sus, pentru ca să fiți ajutat să mergeți până la capăt.

S-ar putea să cunoașteți câteva dintre perspectivele care încurajează o atitudine de „individualism dur" față de viață. Vă sugerez un echilibru între a face numai ce știți dumneavoastră și a acționa în concordanță cu ceilalți. Poate vă mai amintiți deosebirea dintre animalele cu sânge cald și cele cu sânge rece. Această diferență este adeseori prezentată după cum urmează: animalul cu sânge rece preia o parte din temperatura mediului înconjurător, și riscă să nu supraviețuiască sau să nu rămână sănătos, dacă temperatura ambiantă e prea ridicată sau prea scăzută; un animal cu sânge cald își poate reglementa propria temperatură, indiferent care este temperatura mediului ambiant. Totuși, această prezentare omite faptul că și animalul cu sânge cald e dependent de ambianță, doar că într-o măsură mai redusă. Un om nu supraviețuiește mai mult de trei minute, în apă rece ca gheața.

Ca ființe sociale, suntem „animale cu sânge cald". Deși putem supraviețui un timp fără suficient sprijin social, în absența lui nu vom prospera la nesfârșit. Simțul apartenenței sociale, pe care-l avem condiționat la nivel intern, ne poate ajuta să trecem prin perioadele de izolare, dar în timpul acestor perioade avem nevoie să căutăm indivizi

și gupuri noi cu care să intrăm în legătură. Chiar și individualiștii duri se adună uneori laolaltă, ca să se felicite unii pe alții pentru independența lor.

În perioada singuratică de început a activității mele la San Diego, când prezentam o atitudine alternativă pentru îngrijirea dependenților, mă consolam și mă conectam ocazional citind o carte a unui coleg. Poate că acest manual vă va ține pe linia de plutire până veți găsi și alte persoane care gândesc la fel ca dumneavoastră. N-ar fi înțelept să vă integrați într-un colectiv doar de dragul de a o face. În parte, viața înseamnă să găsiți grupurile de semeni care vi se potrivesc cel mai bine. Dacă le-ați găsit, cultivați-le. Dacă nu, căutați în continuare.

În mod similar, învățătura trebuie să fie echilibrată între obținerea îndrumărilor intensive de la un profesor, și spiritul de investigație din proprie inițiativă. Dacă insistăm să le învățăm pe toate de unii singuri, vom învăța foarte puțin, pentru că vom pierde componenta de o enormă eficiență a învățăturii sociale. Dacă primim mereu noile cunoștințe mură-n gură de la alții, nu ni se vor dezvolta capacitățile de a realiza conexiuni și descoperiri creatoare care să avanseze cunoștințe pentru toată lumea.

Rezistența la depresie, anxietate și furie

Mintea are-un loc numai al ei, și singură
Poate face rai din iad, și iad din rai.

– John Milton (1608-1674)
„Paradisul pierdut", Cartea I

„Nimic nu este bun sau rău, numai gândirea-l face-astfel să pară."

– William Shakespeare (1564-1616)
„Hamlet", Actul II, Scena II

Cele cinci stări emoționale fundamentale sunt: tristețea, frica, furia, dezgustul și fericirea. A ne simți fericiți nu e o problemă, iar dezgustul nu este o problemă prea comună. Formele extreme ale celorlalte trei emoții rămase *sunt* probleme comune: depresia, anxietatea și furia. Deși acest capitol vă călăuzește spre multiple locuri de unde să găsiți sprijin și instruire pentru a face față acestor sentimente (și altora, mai complexe), doresc să vă ofer și câteva informații de bază în acest sens.

Terapia cognitiv-comportamentală presupune că fiecare sentiment este asociat cu câte un gând. Nu putem schimba în mod direct sentimentele, dar adesea ne putem schimba gândurile asociate cu ele, astfel schimbând în cele din urmă și sentimentele respective. Tristețea se produce atunci când ne gândim la câte un lucru pe care l-am pierdut. Frica survine când ne gândim că există un pericol. Furia izbucnește când ne gândim că suntem tratați abuziv sau nedrept.

Primul pas pentru a face față acestor sentimente este acela de a evalua adecvarea gândului asociat. Deși prin minte ne trec gânduri toată ziua, mulți dintre noi nu înțelegem anumite lucruri elementare despre ele. Gândurile se produc fără efort, dar să scăpăm de ele poate să nu fie la fel de ușor (în această privință, sunt similare cu poftele irezistibile). Gândurile nu sunt totuna cu credințele (convingerile construite de-a lungul timpului). Ele vin și trec repede. Toate gândurile „par firești" la început, iar unele sunt foarte convingătoare. Totuși, multe dintre

gânduri sunt eronate sau iraționale. Numai la un examen atent putem descoperi care gânduri de-ale noastre sunt raționale și corecte.

Când tristețea, îngrijorarea și iritarea – toate trei, sentimente aflate în gama normală – ating nivelul depresiei, al panicii și al furiei, înseamnă că niște gânduri eronate acționează necontrolat. Iată liniile călăuzitoare de ordin general pentru schimbarea acestor gânduri și a emoțiilor excesive asociate cu ele. În primul rând, trebuie să fie stabilită conexiunea dintre gând și starea emotivă („Am o stare de anxietate. Ce pericol mă pândește? S-ar putea să fiu ridiculizat."). Apoi, trebuie să fie evaluat gândul. Avem de analizat două chestiuni de ordin primar. Mai întâi, gândul corespunde cu probele? („Aceste persoane nu m-au mai ridiculizat niciodată; s-ar putea să fiu ridiculizat, dar nu știu cu certitudine că voi fi; uneori cred că voi fi ridiculizat, dar acest lucru nu se întâmplă decât rareori. Unul dintre acești oameni mă simpatizează foarte mult, așa că, fie și dacă unii m-ar ridiculiza, n-o vor face cu toții. Dacă încep să mă ridiculizeze, omul care mă simpatizează îmi va lua apărarea, probabil, pentru că a mai făcut-o și înainte.") În al doilea rând, există o perspectivă mai amplă pe care s-o luăm în considerare? („Chiar dacă ajung să fiu ridiculizat, și chiar dacă prietenul meu n-ar fi aici ca să mă apere, de fapt consecințele ar fi minore, dacă stau să mă gândesc. S-ar putea să mă simt prost un timp, dar îmi va trece repede și nu voi suferi nici o pagubă permanentă. Pot să suport așa ceva. Și mai știu și că nu merită să fiu prieten cu invidizii care mă ridiculizează.") S-ar putea ține seama și de alte chestiuni, dar acestea două pot fi folosite pentru a evalua majoritatea gândurilor.

Dependența se produce pentru că pofta acționează necontrolat. Emoțiile excesive și dezordinile emoționale au loc fiindcă gândurile scapă de sub control. Evaluând adevărata dezirabilitate a unei dependențe (prin punerea în balanță a costurilor și a beneficiilor) și estimând adecvarea gândurilor (prin examinarea probelor pro și contra și prin analizarea perspectivelor mai ample), puteți ajunge să vă cunoașteți adevăratele dorințe și credințe. Nu e nevoie să fiți nici victima propriilor dumneavoastră pofte, nici a gândurilor pe care le aveți.

Întrebări...

1. În Capitolul 4, la Întrebarea nr. 10, ați răspuns cu o listă sumară a actualelor beneficii ale dependenței dumneavoastră, iar la Întrebarea nr. 7 ați bifat o listă completă. Aceste întrebări vă cereau să identificați ce anume vă ajută dependența dumneavoastră să faceți. Am sugerat anterior că faptul de a putea să faceți acele lucruri (capacitatea de a satisface dorințele respective) nu reprezintă, în sine, o problemă. Nu scopul e problema, cu mijloacele. Revedeți acum acele răspunsuri, pentru a vă reîmprospăta amintirile despre efectele dependenței asupra dumneavoastră. Rezumați cu propriile dumneavoastră cuvinte principalele metode de a face față pe care vi le pune la dispoziție dependența (e posibil doar să copiați răspunsul la Întrebarea nr. 10 din Capitolul 4).

2. Revedeți răspunsurile la Întrebarea anterioară, precum și la Întrebarea nr. 9 din Capitolul 4, care vă cerea să spuneți dacă sunteți de acord că acele necesități (pe care

le satisfăcea dependența) sunt legitime și meritorii. Dacă vă e greu să ajungeți la concluzia că ar fi legitime, căutați mai în profunzime. De exemple, o „nevoie de a căuta necazul cu lumânarea" poate fi, în realitate, „nevoia spiritului de aventură". O „nevoie de a lenevi" poate reprezenta, în fond, „necesitatea de relaxare sau destindere". E ceva în neregulă dacă ocazional vreți să simțiți fiorul aventurii sau să vă relaxați? Dacă n-ați făcut-o deja pentru Întrebarea de mai sus, descrieți-vă nevoile (pe care vi le satisface dependența) într-un mod care să vă facă să vă simțiți mulțumit.

3. Vom zăbovi un moment pentru a recunoaște că, deși a presupus anumite costuri, dependența dumneavoastră a fost *un* mod de satisfacere a unor nevoi legitime. Prin urmare, puteți să vă felicitați pentru că ați găsit *un* mod de a vi le satisface. În timpul unei perioade de foamete, vă felicitați dacă găsiți de mâncare, chiar dacă e o mâncare de care în alte condiții nici nu v-ați atinge. Cum ar fi fost viața dumneavoastră, dacă nu găseați absolut nici o cale de a vă satisface acele necesități?

4. Primul pas spre elaborarea metodelor alternative de a face față a fost făcut. Aveți o listă de necesități care se cer satisfăcute. Știți ce căutați. Am menționat mai devreme că e foarte probabil să aveți mai mult decât o singură dependență. Este chiar mai probabil să aveți mai mult decât o singură nevoie pentru care căutați câte o nouă metodă de a face față. Totuși, la fel ca în cazul dependențelor, s-ar putea să nu fie practic să elaborați mai multe metode noi de a face față în același timp. A sosit momentul să vă stabiliți anumite priorități. Scrieți metoda/metodele alternative de a face față pe care ați dori să începeți mai întâi să le elaborați. Le puteți alege concentrându-vă asupra celei mai presante probleme, sau asupra metodei de a face față despre care credeți că ar fi cel mai ușor de elaborat, ori asupra metodei pentru care aveți deja la îndemână un ajutor sau un îndrumător, sau din oricare alt motiv:

5. Orice cunoștințe sau comportamente noi se învață asociindu-le cu alte cunoștințe sau comportamente, vechi și bine stăpânite. Va fi util să identificați ceea ce știți deja, și ceea ce puteți face deja (în afara dependenței), pentru a răspunde priorității sau priorităților stabilite ca răspuns la Întrebarea nr. 4. Dacă pentru a face față unui anumit lucru aveți nevoie de opt pași, s-ar putea ca pe primii șase să-i și cunoașteți, și o dată ce-i veți învăța și pe ultimii doi, ați terminat. E mult mai ușor așa, decât să trebuiască să-i învățați pe toți opt. Descrieți cunoștințele și comportamentele relevante pe care le aveți deja:

6. Lista de mai jos conține diverse moduri de a interacționa cu ceilalți, în scopul de a învăța și a obține sprijinul social. Pentru fiecare opțiune, gândiți-vă la chestiuni cum ar fi: costurile, timpul de deplasare, convenienta, propriul dumneavoastră nivel de confort, și orice alți factori pe care-i considerați relevanți. De exemplu, cel mai mare psihoterapeut din lume nu vă va fi de cine știe ce folos dacă e foarte scump, locuiește departe, lucrează numai în momente când nu vă e ușor să fiți prezent, sau nu oferă decât terapie de grup la saună, cu nudism obligatoriu (unde poate v-ați jena să

participaaţi!). Luaţi metoda de a face faţă din capul listei de la Întrebarea nr. 4 şi gândiţi-vă unde v-ar plăcea să învăţaţi despre ea, să obţineţi sprijin pentru ea, sau şi una, şi alta. Bifaţi cu două semne acele opţiuni care vi se par foarte atrăgătoare, cu un semn opţiunile pe care nu le-aţi exclude, şi lăsaţi-le nebifate pe cele care nu vă interesează.

___ lectură;

___ benzi audio sau emisiuni radiofonice;

___ casete video sau emisiuni de televiziune;

___ o piesă de teatru sau un film;

___ o conferinţă;

___ un curs;

___ un grup de sprijin sau de discuţii;

___ un grup de învăţătură condus de un profesionist;

___ psihoterapie de grup;

___ antrenament sau instructaj individual;

___ psihoterapie sau consultanţă individuală sau de cuplu;

___ discuţii cu alte persoane de încredere;

___ discuţii cu cunoştinţe;

___ observarea oricărui model bun;

___ efectuarea oricăreia dintre acţiunile de mai sus, în imaginaţie;

___ alte opţiuni.

7. Care este cea mai bună carte de autoajutorare pe care aţi citit-o? Ce-aţi învăţat din ea? Cât de util v-ar fi să recitiţi acea carte?

8. Dacă aţi putea participa la o discuţie de grup neformală, săptămânală sau lunară, indiferent despre ce subiect, ce subiect v-aţi alege?

9. Ce schimbări ați putea face în comportamentul dumneavoastră de comunicare pentru a vă îmbunătăți relațiile apropiate? Există unele schimbări specifice necesare pentru anumite relații concrete?

10. Căror grupuri ați dori să le deveniți membru (pot fi organizații formale, sau grupuri neformale)? Ce anume ar fi necesar ca să fiți recunoscut ca membru?

11. Căror grupuri din care nu faceți parte le-ați putea aduce o contribuție semnificativă? Cât de satisfăcător ar fi pentru dumneavoastră să aduceți această contribuție?

12. Rețineți că aveți deja antecedente (scuzele mele, pentru cei care ați avut de-a face cu legea) în a învăța noi informații și comportamente în viață, și mai ales că ați învățat un număr de metode pentru a face față necesităților. După cum se spune mai sus, la Întrebarea nr. 5, probabil nu e nevoie să învățați „totul" despre noua dumneavoastră metodă de a face față, ci numai anumite părți privitoare la aceasta. Ați mai făcut-o și înainte; o puteți face din nou. Doar ca să subliniem acest punct (și să vă stimulați încrederea în forțele proprii), haideți să activăm câteva amintiri despre metodele de a face față. Scrieți cel puțin trei tipuri de situații cărora le faceți față foarte bine. Dacă vă e greu să vi le amintiți, amintiți-vă când v-au felicitat alții, cu cuvinte gen: „Bravo, te-ai descurcat de minune!"

13. În loc de a urmări perfecțiunea în dezvoltarea noii metode de a face față, „destul de bine" e un obiectiv inițial absolut rezonabil. Mai târziu, puteți progresa în continuare. La Întrebarea nr. 4, ați identificat o metodă de a face față despre care aveți de învățat mai mult. Cât de încrezător sunteți că această nouă metodă de a face față, dacă ajungeți s-o stăpâniți „destul de bine", va avea efecte la fel de puternice ca ale dependenței? Cât timp va dura până veți învăța „destul de bine" această metodă nouă de a face față? Pe lângă că nu veți mai avea nevoie de dependență și nu va mai trebui să-i suportați costurile, vă așteptați și la alte avantaje ale folosirii noii metode de a face față în locul dependenței? Cum se compară costurile metodei noi de a face față cu costurile dependenței?

14. Ce alte metode de a face față vă vor fi necesare, ca să nu resimțiți prea tare lipsa dependenței?

15. Dacă ați dat mai mult decât un singur răspuns la Întrebarea nr. 4, scrieți toate răspunsurile în ordinea cea mai potrivită pentru a le învăța. Apoi, lângă fiecare metodă de a face față, scrieți modul sau modurile de a interacționa cu cei pe al căror ajutor ați prefera să vă bazați (folosind Întrebarea nr. 6 ca ghid).

16. În ce măsură starea de izolare a contribuit la începerea sau continuarea dependenței dumneavoastră? Care ar fi grupul dumneavoastră ideal de semeni? Cum v-ați apropia de a vă integra în el?

17. Revedeți-vă răspunsurile la a doua jumătate a Întrebării 13 din Capitolul 4. Vi se pare acum vreunul dintre aceste răspunsuri irațional? De ce?

Proiecte...

1. Revedeți semnele cu care ați bifat lista de răspunsuri la Întrebarea nr. 6 de mai sus, și alegeți ca punct de pornire una sau mai multe dintre interacțiuni. După primul contact, reveniți aici. Ce ați învățat? Cât de strâns conectat cu celălalt sau cu ceilalți v-ați simțit?

2. Timp de o săptămână, cel puțin de două ori pe zi, „accesați-i" pe ceilalți din jur și intrați în contact cu ei – o dată, pentru a primi de la ei sprijin și informații, și a doua oară, pentru a le acorda dumneavoastră lor. Aceste eforturi pot avea loc în relație cu persoane deja cunoscute, sau cu cele pe care abia acum le-ați cunoscut. Cât de satisfăcătoare sunt aceste eforturi? Ce vă e mai ușor, să primiți, sau să dați?

3. Comparați acest Proiect cu Proiectul nr. 2 din Capitolul 2. Identificați persoana care v-a sprijinit cel mai mult dintre toate cele pe care le-ați cunoscut vreodată. Dacă e posibil, purtați o conversație cu această persoană. Dacă nu se poate (de ex., persoana nu mai e în viață), puteți purta conversația și în imaginație. Dacă vă e greu să identificați o persoană care să vă fi sprijinit în mod deosebit, imaginați-vă că aveți o conversație cu mine. Povestiți-i acestei „persoane" istoricul problemelor dumneavoastră legate de dependență, și descrieți etapele care considerați că sunt necesare pentru a învinge dependența. Cum vă simțiți spunând toate aceste lucruri? Ce învățați din asta?

4. Dacă există un grup de sprijin alternativ în zona dumneavoastră, participați la o întrunire. Cum a mers?

5. Dacă în zona unde locuiți nu există nici un grup de sprijin alternativ, investigați aceste grupuri, alegeți-l pe cel pe care-l considerați cel mai potrivit pentru dumneavoastră, și începeți-vă propria întrunire. Modul ideal de a învăța un lucru constă în a-l preda altora! Cât de satisfăcător este să inițiați și să conduceți propria dumneavoastră întrunire?

6. Revedeți-vă răspunsul la Întrebarea nr. 8 de mai sus. Dacă există un subiect despre care v-ar plăcea să discutați cu alții, contactați alte persoane cu interese similare și

începeți să țineți cu toții legătura neoficial, eventual chiar sub forma unor întâlniri în grup. Cât de satisfăcător este să inițiați o comunicare tot mai strânsă?

Ce este cel mai important acum?

(Dacă vă dați răspunsurile la aceste întrebări, de-a lungul timpului răspunsurile vor deveni un jurnal al evoluției dumneavoastră. E foarte probabil ca, la lecturile viitoare ale acestui capitol, alte idei să vi se releve ca fiind importante, ceea ce va reflecta faptul că vă schimbați cu adevărat.)

Care idei din acest capitol vă sunt cele mai utile *dumneavoastră, acum?*

Cum puteți pune în aplicare aceste idei?

Câtă încredere aveți în propria dumneavoastră judecată pentru a alege aceste idei ca fiind cruciale în momentul de față? (Încercuiți un număr; valoarea 10 indică încrederea maximă)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aveți de ales

Există trei moduri de a face un lucru:
faceți-l singur, angajați pe cineva să-l facă,
sau interziceți-le copiilor dumneavoastră să-l facă.

Generalități

Nu *trebuie* să vă învingeți dependența, nici s-o schimbați în vreun fel. Aveți posibilitatea de a alege. Nu aveți nici un cuvânt de spus în ceea ce privește nașterea, moartea sau anumite funcții biologice. În rest, aveți de ales aproape în legătură cu orice (chiar dacă opțiunile disponibile nu vă încântă). Alții pot spune că „trebuie" să vă stopați dependența sau s-o schimbați, dar nu e adevărat. Dacă vi se spune acest lucru, resentimentul pe care-l veți simți ca reacție poate deveni o problemă pentru dumneavoastră. Două moduri de succes în care vă puteți învinge dependența sunt reducerea (moderarea) sau încetarea totală (abstinența). Succesul fiecăreia va depinde de propriile dumneavoastră preferințe, circumstanțe și capacitate de autocontrol (printre alți factori). Probabil că viața dumneavoastră va fi mai fericită dacă alegerile de zi cu zi pe care le faceți se bazează pe scopuri de perspectivă și pe valori superioare.

A alege, dar fără a vă plăcea neapărat opțiunile

Există multe activități sau schimbări care s-ar putea să fie foarte dezirabile și valoroase pentru dumneavoastră, dar nu e nevoie să le faceți. Aveți de ales. De exemplu, ar putea fi foarte util pentru sănătatea și relațiile dumneavoastră să vă învingeți dependența. Alți indivizi însă, cu niveluri similare de dependență, nu s-au schimbat. Și dumneavoastră ați putea continua pe calea dependenței, indiferent cât de autodestructivă este aceasta.

Un aspect major al vieții în privința căruia nici unul dintre noi nu are de ales este moartea. Din câte știm, în ultimă instanță nu există nici o cale de a o împiedica. Tot ceea ce trăiește trebuie să moară la un moment dat. Nu e un lucru față de care cineva să poată alege. În mod similar, există anumite funcții ale organismului care au loc indiferent dacă vrem sau nu. Aproape toate celelalte aspecte ale vieții implică o alegere, așa că e incorect să spuneți: „*Trebuie* să-mi învingă dependența."

De multe ori se întâmplă să nu ne placă posibilitățile de a alege cu care ne confruntăm. Dacă mașina pe care eu vreau s-o cumpăr se vinde la un preț care nu-mi convine, am în față două posibilități dintre care nu-mi place nici una (sau plătesc scump, sau nu-mi iau mașină nouă). Pot încerca să descopăr unele opțiuni suplimentare inventive, dar probabil că și acestea vor avea propriile lor avantaje și dezavantaje. În ultimă instanță, alegerea îmi aparține, și voi suporta (atât eu, cât și ceilalți) consecințele alegerii mele.

Desigur, nu toate hotărârile se iau într-un mod chibzuit și rațional – nici n-ar fi de dorit să se întâmple așa. În viață există multe decizii pentru care principiile „ce e cel mai ușor" sau „ce este destul de bine" ori „ce merge cel mai repede" sunt mai indicate decât „ce e cel mai bine". Totuși, ar fi de preferat *ca deciziile majore* să se ia într-un mod rațional și bine gândit. O analiză a costurilor și a beneficiilor, așa cum am efectuat în Capitolele 3, 4 și 5, reprezintă un exemplu de proces rațional și temeinic gândit de luare a deciziilor.

Printr-un asemenea proces de gândire, alegeți un curs de acțiune chiar și atunci când ați prefera să aveți alte opțiuni. Posibilitatea pe care s-ar putea s-o preferați este aceea de a avea o „dependență perfectă", ca aceea descrisă în Capitolul 5 – o dependență care să nu presupună nici un preț. Această opțiune nu vă este disponibilă, cel puțin pentru moment.

Capitolul de față vă va ajuta să identificați câteva opțiuni de ordin general pentru a vă învinge dependența. Unele dintre aceste variante ar putea fi considerate „soluții creatoare", și s-ar putea să nu fi fost conștient de existența lor. În ultimă instanță, însă, există o gamă limitată de posibilități, și veți alege una dintre ele, chiar și dacă alegeți să nu faceți nimic diferit de ceea ce ați făcut până acum.

Există mulți autointitulați experți în dependență

Unii invidizi, încercând să vă ajute, s-ar putea să sublinieze cât de important este pentru dumneavoastră să vă schimbați dependența. S-ar putea să spună: „Trebuie să te oprești." Deși o fac, probabil, din dorința de a vă fi de folos, de fapt nu vă ajută cu nimic. Aproape oricine, când i se spune: „Trebuie să faci asta, trebuie să încetezi, nu mai poți continua", sau alte afirmații similare, reacționează cel puțin într-o oarecare măsură printr-o stare de nemulțumire sau revoltă. Unii invidizi trăiesc foarte intens aceste sentimente. S-ar putea să fi avut deja destule dificultăți încercând să vă schimbați dependența. Dacă mai trebuie să faceți față și nemulțumirii și revoltei pe deasupra, învingerea dependenței nu face decât să devină și mai grea.

Rețineți: *nu trebuie să faceți nimic* (decât să muriți); *aveți de ales.* Dacă cineva vă spune că trebuie să vă schimbați, i-ați putea răspunde că nu *trebuie să* vă schimbați, cu *alegeți* să vă schimbați. De asemenea, ați mai piutea spune că nu „trebuie" să vă schimbați, dar *este nevoie* să vă schimbați pentru a îndeplini scopuri care sunt importante pentru dumneavoastră. Chiar dacă nu-l convingeți pe acel individ că aveți de ales (experții autointitulați sunt greu de convins), probabil vă veți simți mai bine dacă i-ați dat un răspuns.

Un alt avantaj al acestei recunoașteri a posibilității de a alege este acela că e dificil să vă revină vreun credit pentru că faceți ceva ce *trebuie* să fie făcut, dar creditul vă aparține în totalitate dacă *alegeți* să faceți acel lucru. Probabil vă veți simți mai bine că ați ales să vă schimbați, și că vă revine acest credit, decât dacă trebuie să vă schimbați și nu vi se cuvine nimic.

Chiar dacă cineva nu recunoaște că există posibilitatea de a alege liber schimbarea unei dependențe, fără a „trebui" s-o faceți, lipsa de recunoaștere nu modifică realitatea. Faptele sunt fapte. Indiferent ce cred alții, *numai de dumneavoastră depinde* ceea ce se întâmplă cu dependența dumneavoastră.

Există trei variante importante ale modului de a vi se spune că „trebuie" să vă schimbați dependența. E posibil ca o „parte" a dumneavoastră să-și spună: „trebuie să mă schimb, iar o altă parte să riposteze față de această comandă. Este aceea situație dinainte, numai că acum dumneavoastră înșivă jucați ambele roluri. Această variantă poate fi mai dificil de acceptat, pentru că nu există nici un străin pe care să-l recunoașteți și căruia să vă opuneți. Am auzit mulți invidizi spunând că acum își dau seama că trebuie să se schimbe. Ceea ce vor să spună este că acum înțeleg la un nivel aprofundat că nu vor să mai aibă de suferit consecințe negative, și că aceste consecințe negative vor continua să se producă, dacă rămân implicați în dependență. Pe scurt, se poate spune că *au nevoie* să se schimbe (ca să nu mai sufere). Dar încă își mai pot continua dependența, dacă se răzgândesc!

O a doua variantă este aceea de a vă spune (sau de auzi pe altcineva spunându-vă) că nu trebuie să vă mai angajați „niciodată" în activitatea care creează dependență. Această formulă provoacă atât resentimente, așa cum le-am descris mai sus, cât și teamă. Vă e teamă că, într-o zi, s-ar putea să vă doriți din nou dependența sau să aveți nevoie de ea, dar nu vă va fi disponibilă, din cauza unei hotărâri anterioare. Însă nu există nici o hotărâre anterioară (cu câteva excepții dramatice) care să vă poată opri mai târziu să vă implicați iar în activitatea care creează dependență, dacă vă răzgândiți. Frica și resentimentele cresc, creând terenul propice pentru o scăpare sau o recădere. De-a lungul timpului, noțiunea de „niciodată" poate deveni mai comodă pentru dumneavoastră, dar s-ar putea ca acest lucru să nu se întâmple multă vreme. S-ar putea ca, atunci când vă veți acomoda cu ideea de „niciodată", ea să nu mai fie necesară. A spune „niciodată" nu e un bun înlocuitor pentru a câștiga experiență în lipsa dependenței, ba chiar s-ar putea să îngreuneze dobândirea acestei experiențe.

Un aspect suplimentar al concepției de „niciodată" este acela că de obicei ea e sugerată, fie de dumneavoastră înșivă, fie de către alții, în urma unei crize („Tocmai ai pierdut la poker toți banii pe care-i economisiserăm pentru vacanță! Niciodată nu trebuie să mai joci cărți!") Vă amintiți să fi trecut prin vreo criză în legătură cu dependența? Aceasta include stări confuze, de teamă, de furie, de conflict cu alții, eforturi de a face față consecințelor și, foarte posibil, mulți alți factori. În timpul unei crize, nu aveți o stare de spirit prielnică pentru a lua decizii permanente în legătură cu nimic! Mult mai rezonabil ar părea un plan temporar pentru a depăși criza. Puteți lăsa pentru mai târziu planurile pe termen lung.

O a treia variantă implică sentimentele de privațiune și nemulțumire. Dacă vă gândiți că „trebuie" să vă schimbați dependența, și în preajma dumneavoastră continuă să se afle persoane care încă se mai angajează în acel comportament, s-ar putea să vă simțiți privat („ăștia încă o mai pot face, dar eu nu mai am voie"). Senzația de privațiune poate duce la resentimente, care la rândul lor pot determina o recădere în dependență. Modul cel mai potrivit pentru a descrie această situație este acela de a spune că s-ar putea ca alții să nu sufere aceleași efecte negative ale dependenței pe care le cunoașteți dumneavoastră (sau, dimpotrivă, să le sufere și ei!), dar dumneavoastră ați ales să vă schimbați pentru că vă doriți beneficiile schimbării. În loc de a vă concentra asupra „privațiunilor" produse de schimbare, vă puteți muta atenția spre ceea ce veți câștiga de pe urma ei.

Schimbarea pe care trebuie s-o facă unii susținători ai metodei în doisprezece pași

Accept ideea că mulți susținători ai metodei în doisprezece pași sunt complet devotați acestei filosofii. Când ceva pare să vă fi salvat (sau, dacă nu pe dumneavoastră înșivă, atunci pe alții), loialitatea e o consecință firească. Ceea ce nu accept de bunăvoie este faptul de a i se spune cuiva că acei doisprezece pași ar reprezenta *singura* cale de a învinge dependența.

Imaginați-vă un om aflat în toiul unei crize cauzate de dependență. Acest individ poate apela la o persoană sau autoritate de încredere, pentru îndrumări. În multe situații de acest gen, americanii care caută ajutor sunt trimiși la A.A. Participarea la A.A. poate fi principala sau singura sugestie care li se face. Imaginați-vă că un asemenea individ se duce la o întrunire a A.A. și, din diverse motive, nu e receptiv față de acea atitudine. Individul persistă însă, pentru că a primit recomandarea despre A.A. dintr-o sursă de încredere. Totuși, după un timp, în pofida eforturilor lui sârguincioase, acest individ își dă seama că, oricât de eficientă ar fi organizația A.A. pentru alții, asupra lui, personal, nu are nici un efect.

Ce i s-ar putea spune acestui individ, când își exprimă o asemenea concluzie? Poate că răspunsul cel mai indicat este: „Există și alte soluții. S-ar putea ca ție să ți se potrivească mai bine una dintre celelate. Important e să-ți învingi dependența. În ce fel o faci, nu contează. Dacă nici celelalte metode nu te ajută, poți oricând să te întorci la A.A. Poate că atunci lucrurile vor sta altfel, iar A.A. ți s-ar potrivi mai bine. Totuși, s-ar putea și ca altă formulă să aibă șanse. În primul rând, nu sperăm altceva decât să reușești.„

Sau, s-ar putea ca răspunsul să fie: „Nu reușești să-ți dai seama ce incapabil ești ca persoană, iar eșecul ăsta nu face decât să-ți confirme incompetența. N-ai nici o speranță de a-ți reveni prin forțe proprii, fără ajutorul unei puteri superioare. Nu-ți deschizi inima, ca să primești acea putere de sus. Încerci să hotărăști singur ce e cel mai bine pentru tine. Numai puterea superioară îți poate arăta asta. Dacă nu-ți accepți această încăpățânare ca pe o expresie a defectelor tale de caracter și a insanității bolii tale, ești pierdut."

Sper ca întotdeauna să fie dat primul răspuns. Experiențele mele sugerează că al doilea răspuns e foarte răspândit. Îl oferă majoritatea susținătorilor formulei în doisprezece pași, probabil cu bune intenții. Mulți indivizi pot să-l primească și să-l ignore pur și simplu. Ei pot înțelege intuitiv că, deși sunt acuzați, problema nu e în ei înșiși, ci constă în nepotrivirea dintre ei și filosofia celor doisprezece pași. Sunt îngrijorat pentru invidizii vulnerabili, care se îndoiesc de ei înșiși, în toiul câte unei crize de dependență, și care nu se pot ridica deasupra criticilor personale pentru a observa această nepotrivire. Pentru asemenea invidizi, există posibilități semnificative de vătămare emoțională. Dacă individul nu știe că mai există și alte formule alternative (și mulți nu știu), el nu le va căuta. Pentru unii, primirea unor asemenea critici duce îndărăt la dependență. Nu e exclusă nici posibilitatea depresiei sau a sinuciderii.

În realitate, există multe metode de a învinge depresia. A.A. este una dintre ele – dar nu e singura. Cine spune altceva le face anumitor persoane un deserviciu potențial dezastruos. Sper ca efectele acestui deserviciu să dispară cât mai repede.

Abstinență sau moderație: factori de avut în vedere

Până acum, am vorbit deprc învingerea sau schimbarea dependențelor, dar n-am menționat „abstinența". Acest manual pornește de la ipoteza că alegerea dintre moderare și abstinență are o natură foarte personală, și că în alegerea dintre ele vor fi implicați mulți factori. Voi revedea acești factori și voi oferi sfaturi pentru a alege între a vă opri complet, sau a opera doar o reducere. Deobicei, e mai înțelept să nu se ia o decizie permanentă (cu „niciodată"), până nu acumulați o experiență semnificativă cu cel puțin una dintre variante, dacă nu cu amândouă. Prin urmare, considerentele de mai jos sunt menite să vă ajute la alegerea între o încercare a moderației și o încercare a abstinenței. O dată ce veți avea mai multă experiență, vă veți afla în poziția de a vă putea evalua succesul și a face planuri pe termen maai lung. Factorii de care trebuie să țineți seama includ:

=> nivelul dumneavoastră de *motivație* pentru fiecare opțiune;

=> *circumstanțele* dumneavoastră actuale;

=> capacitatea dumneavoastră de *autocontrol* și credința în acesta;

=> dacă sunteți gata pentru *eforturile* și *luarea deciziilor* necesare pentru o moderație încununată de succes;

=> dacă dependența dumneavoastră este *legală* sau *ilegală;*

=> *succesele dumneavoastră din trecut* în materie de abstinență sau moderație;

=> cât de serioasă ar putea fi *următoarea scăpare sau recădere;*

=> ce *alte persoane semnificative* din viața dumneavoastră ați prefera să vă fie alături (partener de viață, familie, prieteni, profesioniști ai sănătății comportamentale);

=> pentru care variantă ar putea insista *autoritățile* cu putere asupra dumneavoastră (ofițerul de eliberare condiționată, comisia de autorizare, șeful).

• **Motivația.** Un avantaj major al moderației este acela că puteți simți o mult mai mare motivație pentru a vă modera consumul decât pentru a vă abține. Din nefericire, moderația poate să redevină treptat (și, uneori, nu chiar atât de treptat) exces. Dacă se întâmplă acest lucru, vă puteți *spune* că moderați, dar ceea ce faceți de fapt este să reduceți consumul până la un nivel și mai scăzut, dar tot dăunător (sau, poate, nici măcar atât). Prin moderare înțeleg un nivel de implicare lipsit de costuri semnificative. Acel nivel va fi diferit pentru persoane diferite și depinde de un mare număr de factori. Reducerea până la un nivel de nocivitate mai scăzut (reducere a daunelor) este o mișcare în direcția cea bună, și e de preferat în locul pasivității, dar nu se poate numi moderare.

Este foarte răspândită teama că invidizii cu dependențe grave vor spera într-un mod nerealist că se pot modera. Totuși, majoritatea irlandezilor cu dependențe grave aleg, cel puțin atunci când își încep tratamentul, abstinența. Pe de altă parte, mulți dintre cei cu probleme ușoare până la medii prefera să încerce moderația, iar această opțiune pare adesea să merite o încercare.

Până în momentul de față s-au făcut insuficiente cercetări pentru a îndruma un profesionist ca să recomande moderația sau abstinența. Motivația individului pare să fie factorul cel mai important. Poate ați auzit că unii dintre cei cu probleme grave au șanse mai mici decât cei cu probleme ușoare sau medii să aleagă moderația. Acest lucru este adevărat și ar părea să fie un argument împotriva moderării. Ceea ce-a mai rămas din acest argument este faptul că persoanele cu probleme grave au la fel de

puține șanse și să se abțină. Chestiunea importantă nu este moderația sau abstinența, ci gravitatea problemei. Din fericire, dacă aveți o motivație puternică, puteți alege oricare soluție.

• **Circumstanțele.** Cred că oricine poate modera orice dependență, în împrejurările potrivite. La nivel practic, s-ar putea ca obținerea celor mai potrivite circumstanțe să nu fie fezabilă, sau să nu merite efortul. De exemplu, imaginați-vă că treceți prin una dintre cele mai grave perioade ale dependenței, când poftele pârcau cu adevărat irezistibile, iar costurile dependenței creșteau dramatic. Acum, închipuiți-vă că intru eu în scenă, chiar când sunteți gata să vă angajați încă o dată în dependență (să mai beți un pahar, să mai despachetați o ciocolată, să aprindeți încă o țigară, să aruncați încă o dată cu zarul, și așa mai departe). Am un pistol încărcat. Vi-l ridic la tâmplă. Și spun: „Fă-o și-ai să mori."

Ce șanse sunt să continuați cu dependența? Dacă ați face-o, am spune că sunteți nu un dependent, ci un sinucigaș!

Acest scenariu evidențiază existența posibilității de a alege în cazul dependenței. Când se confruntă cu circumstanțe imediate suficient de puternice, oricine poate să se oprească sau să se modereze. În împrejurări normale însă, există de obicei un oarecare „spațiu de-ntors" în privința consecințelor. Cât de serioase vor fi de fapt? Pot să le reduc în vreun fel? Cât de imediat vor surveni? În scenariul cu pistolul-la-tâmplă, răspunsurile la aceste întrebări sunt cât se poate de clare. În circumstanțe normale, alegerea de a da curs dependenței este o experiență a convingerii (greșite) că „de data asta, pot să scap cu bine". Când vi se ține un pistol la tâmplă, știți că de data asta nu mai aveți scăpare.

N-ar fi practic să angajați un asasin care să se țină după dumneavoastră toată ziua (deși, dacă ați face-o, ar avea succes!). Totuși, uneori se pot aranja cu ușurință alți factori de protecție care sunt adesea de ajutor în etapele inițiale ale schimbării. De exemplu, puteți fi însoțit de cineva care vă va sprijini, puteți evita anumite persoane, locuri sau activități, sau puteți substitui substanțele sau activitățile creatoare de dependență cu altele (de exemplu, să mestecați un pai în loc de a fuma, să beți un pahar de suc în locul unuia cu vin, să vă duceți la dans în locul cazinoului, să faceți un duș rece în loc de sex).

Pentru unii invidizi, însă, poate fi dificil să aranjeze acești factori de protecție. De asemenea, se poate să nu existe însoțitori potriviți pentru momentele critice, tentațiile pot fi frecvente, prietenii pot chiar să încurajeze continuarea implicării cu substanță sau activitatea care creează dependență, iar metodele alternative de a face față pot fi încă slabe. Toate aceste probleme sunt destul de dificile în cazul abstinenței, dar pot deveni și mai dificile atunci când încercați moderația. Această dificultate crescută cu moderația se produce pentru că poftele sunt adesea mai puternice după o perioadă de abstinență, dacă pentru început ați ales abstinența.

Citiți acest manual (dacă o faceți pentru dumneavoastră însivă) fiindcă implicarea dumneavoastră cu o anumită substanță sau activitate este excesivă, iar acest exces s-a produs din cauza felului cum ați dat curs poftei. În timpul fiecărui episod al dependenței, pofta continuă până dincolo de punctul de moderație, antrenându-vă după ea. Dacă n-ați depăși punctul de moderație, n-ați avea, prin definiție, o dependență. Pentru dumneavoastră, așadar, încercarea de a vă opri într-un punct de moderație va lăsa în urma ei resimțirea unei pofte, probabil mai puternică decât cea cu care a

început episodul. Încercând să vă moderați, veți ajunge să vă simțiți și mai rău (în relație cu pofta) decât atunci când ați început acel episod. Acest lucru nu este rău în sine, nici nu e imposibil de rezolvat (vezi Capitolele 8, 9 și 10).

Unul dintre modurile de a rezolva problema poftei constă în a aranja circumstanțe care să vă protejeze. Dacă nu puteți face foarte bine acest lucru, atunci *intensiifcarea* poftei prin încercarea de a modera poate mări probabilitatea insuccesului, în comparație cu abținerea propriu-zisă. În acest mod, moderația poate fi comparată cu băutul de apă sărată pentru a astâmpăra setea. Cu cât beți mai multă, cu atât vi se face mai sete. Într-o foarte mare măsură, ne controlăm pe noi înșine controlând împrejurările. Dacă nu puteți controla cu ușurință alte circumstanțe, s-ar putea ca abstinența să fie calea cea mai potrivită pentru dumneavoastră spre a învinge dependența.

• **Autocontrolul.** Din fericire, pe lângă controlarea circumstanțelor, mai există și o altă cale spre creșterea autocontrolul. Această cale implică evaluarea și clarificarea propriilor scopuri și valori. În scopul de a demnostra cât de adevărată este această afirmație, trebuie să vă explic un fapt remarcabil în legătură cu dependența.

Indiferent cât de gravă ar fi dependența cuiva, chiar dacă e un caz aparent fără nici o speranță, individul dependent încă își mai limitează într-o anumită măsură propria implicare cu substanța sau activitatea creatoare de dependență. Chiar dacă am putea fi tentați să-l descriem pe acel individ ca fiind „scăpat de sub control", întotdeauna se folosește un anumit grad de control. De exemplu, gândiți-vă la o femeie care fumează două pachete pe zi, dar nu duce țigara la gură în prezența copiilor, la bărbatul de douăsprezece beri care nu bea la serviciu, la jucătorul care nu se duce la cazinou când vine mama în vizită, la vagabondul care nu fură de la o fundație de caritate (ca să-și cumpere droguri), la cocainomanul căruia-i arde buza după o doză dar nu-și va amaneta bunurile personale ca să facă rost de bani, la maniacul sexual care nu se atinge de nimeni din familia lui.

Fiecare dintre acești invidizi demonstrează o anumită măsură de control, deși nu suficient de mare pentru a preveni consecințele negative ale dependenței. Din păcate, acest aspect extrem de important al dependenței este grav trecut cu vederea în discuțiile despre dependență ca „boală caracterizată prin pierderea controlului". Definiția „alcoolismului", formulată împreună de către *American Society of Addiction Medicine* (Societatea Americană de Medicină a Dependenței – n.tr.) și *National Council on Alcoholism and Drug Dependence* (Consiliul Național pentru Alcoolism și Dependența de Droguri – n.tr.), în versiunea ei cea mai recent revizuită (1990), substituie termenul „reducera controlului" cu „pierderea controlului", dar industria americană a tratamentelor pentru dependență nu pare să fi încorporat această modificare în prezentările sale publice.

Cum se face că acești invidizi așa-ziși „scăpați de sub control" își păstrează totuși controlul într-o anumită măsură? Această formă de control se produce pentru că ei nu și-au pierdut complet din vedere scopurile sau valorile. Și-ar putea mări controlul, intrând într-o legătură mai strânsă cu aceste scopuri și valori. Această conexiune este temelia oricărui tip de autocontrol.

Ca să-l parafrazăm din nou pe Aristotel, țelul suprem al vieții e fericirea. Este rezultatul pe care-l căutăm cu toții. Un obiectiv final îl reprezintă (ceea ce credem noi că este) ultimul pas dinaintea fericirii („Vreau să fiu bogat, pentru că dacă voi fi bogat, am să fiu și fericit"). Alte obiective indică scopuri supreme. Valorile sunt directivele

și preferințele în conformitate cu care trăim („Mă voi îmbogăți, dar am s-o fac pe căi cinstite"). Nenumăratele niveluri de scopuri, valori, obiceiuri și alte comportamente și credințe reprezintă tot atâtea niveluri diferite sale mijloacelor spre scopul suprem al fericirii.

Unul dintre cele mai vii exemple pe care le-am văzut despre ideea de niveluri ale controlului s-a manifestat în timp ce tratam o pacientă dependentă de heroină. Heroina e scumpă, iar dacă se administrează pe cale injectabilă, adesea este folosită zilnic. A avea o slujbă și a te injecta în fiecare zi cu heroină presupune un număr de jonglerie de care nu oricine e în stare. În consecință, mulți heroinomani fură. Femeia pe care o tratam mi-ar fi putut fura bani, dacă nu eram atent la ea. Conform conceptelor tradiționale, era în mod clar „necontrolată". Dar mi-a spus că, în pofida antecedentelor ei extensive de hoție, nu furase niciodată de la membrii de familie. Acest lucru era un motiv de mândrie pentru ea, dar nu, după cum mi s-a părut, în sensul de a se lăuda. Era mândră pentru că-și prețuia familia îndeajuns ca să n-o trateze abuziv, deși de multe ori fusese tentată s-o facă. Își cunoștea propria valoare în acest sens, iar această valoare îi înrăurea comportamentul, deși era necesar un sacrificiu.

A-ți cunoaște propriile valori și a le lăsa să influențeze comportamentul, chiar dacă sunt implicate sacrificii – aceasta este o rețetă pentru a învinge dependența. Poate fi chiar o rețetă a fericirii.

Când vorbim despre capacitatea de autocontrol, ne referim la nivelul practic al cuiva de a acționa pe baza valorilor profunde, îndreptându-se spre scopul suprem, în pofida sacrificiilor implicate. Dacă aveți un autocontrol semnificativ în alte domenii decât cel al dependenței, s-ar putea să nu fie atât de dificil să transferați această capacitate spre a învinge dependența. Dacă ați realizat analiza costurilor/beneficiilor din Capitolele 3, 4 și 5, s-ar putea să vă fi dat seama că acesta ar putea fi și un exercițiu de *clarificare a valorilor.* Dacă valorile dumneavoastră, așa cum se asociază cu dependența, au fost clarificate în acele capitole, poate că ați observat o contradicție clară între valorile în care credeți și felul cum vă comportați. S-ar putea ca singurele elemente care încă vă mai împiedică să vă învingeți dependența sunt măsura sacrificiului care vă așteptați să vi se pretindă și încrederea în propria dumneavoastră capacitate de a face față unui sacrificiu de un asemenea nivel.

Pentru unii invidizi, sacrificiul nu este un mod de viață. Pentru acei invidizi, noțiunea de pierdere a controlului este adesea atrăgătoare, iar ideea de a se opri după ce s-au implicat puțin nu prea are sens pentru ei. Acesta este un alt moment în care e necesar să fiți cinstit cu dumneavoastră înșivă. Dacă acum știți că planurile de a vă modera vor dispărea imediat ce veți începe, n-ar fi mai bine să vă abțineți? Poate că, după ce scopurile și valorile vă vor fi clare, vă veți afla într-o poziție mai potrivită pentru a modera.

• **Luarea deciziilor.** Un avantaj major al abstinenței este simplitatea. Nu e nevoie să vă decideți cât de implicat sunteți în dependență; vă opriți și gata. Un avantaj asociat este acela că, după câteva luni de abstinență, poftele dispar în mod tipic, complet sau aproape (vezi Capitolele 8, 9 și 10). Dacă moderați, această evaporare a poftelor poate să se producă doar parțial. O dată cu fiecare moment când vi se face poftă, vă confruntați cu câte o altă decizie. Abstinența vă simplifică viața.

Dacă veți modera, iată câteva directive generale de care trebuie să țineți seamă. La baza a tot ceea ce ar necesita abstinența se situează un efort considerabil de luare a deciziilor.

1. Faceți planuri inițiale cu privire la măsura în care vă veți implica. În ce momente? În ce împrejurări (cu cine, unde, când)? În ce ritm (de exemplu, dacă intenționați să beți moderat, nu strică să vă ritmați băutul sorbind mărunt în loc de a „suge", la intervaluri cât mai lungi, și alternând cu băuturi nealcoolice). Dacă moderarea imediată nu vi se pare realistă, gândiți-vă la o reducere graduală planificată a implicării. Iar dacă obiectivul finaal nu e moderarea (implicarea fără costuri semnificative), cum justificați această decizie? Desigur, numai dumneavoastră puteți defini care costuri sunt semnificative, dar dacă sunteți de părere că plătiți scump pentru dependență, n-a sosit cumva momentul să găsiți alte căi de a vă satisface nevoile?

2. Țineți o evidență a implicării, purtând asupra dumneavoastră un carnețel. Aveți nevoie de acest jurnal ca să rămâneți onest cu dumneavoastră înșivă, și ca să vă apărați de lapsusurile firești ale memoriei umane. O metodă de înregistrare mai simplă ar fi aceea de a face câte o însemnare zilnică în calendar.

3. Căutați și aranjați factori de protecție. Aceasta înseamnă să organizați circumstanțe care vă vor ajuta să vă duceți planurile până la capăt (să aveți un companion potrivit, să nu aveți acces la mult din substanță ori activitatea respectivă, sau nu pentru multă vreme, să evitați anumite locuri sau persoane, etc.).

4. Considerați că moderarea e un experiment. Dacă experimentul nu merge bine, treceți la abstinență, sau solicitați sjutor profesionist. Ca regulă orientativă de ordin general, *dacă nu se înregistrează nici un succes complet sau major într-un interval cuprins între o lună și trei, este indicată abstinența, sau o revizuire majoră a planurilor.* Pe de altă parte, dacă eforturile dumneavoastră de a vă modera dependența sunt dezastruoase de la bun început, s-ar putea ca experimentul să ia sfârșit în câteva zile.

5. Dacă vă îndoiți cu privire la nivelul de implicare, greșiți în sensul subimplicării. Rețineți că „moderarea" poate include un niel de implicare ce s-ar putea numi, mai adecvat, „cvasi-abstinență". Sentimentul de libertate pe care-l puteți obține dintr-un asemenea plan e enorm. Dacă nu suportați gândul abstinenței, dar vă cutremurați că trebuie să faceți pașii pe care tocmai i-am conturat, s-ar putea să vi se potrivească mult mai bine cvasi-abstinența. De exemplu, alegeți să vă angajați în activitatea care creează dependență doar de câteva ori pe an (de exemplu, o dată pe trimestru, de anumite sărbători, în timpul vacanțelor, de ziua dumneavoastră, etc.).

6. Includeți toate celelalte aspecte ale învingerii dependenței, așa cum le-am discutat în alte locuri pe parcursul acestei cărți. Într-un sens, abstinența și moderarea sunt identice. Ambele implică oprirea, atâta numai că în momente diferite. Prin urmare, recompensați-vă frecvent (mai ales la început), identificați și dezvoltați metode alternative de a face față, rezistați poftei, refuzați ofertele de a vă implica peste măsură în substanța sau activitatea care creează dependență, recunoașteți elementele declan-

satoare și situațiile de mare disc ca să preveniți recăderea, și folosiți ajutorul altora pentru a vă schimba.

• **Legal sau ilegal?** Menționând posibilitatea de a modera sau a vă reduce implicarea cu substanțe sau activități ilegale, nu vreau să credeți că aș recomanda săvârșirea de fapte contrare legii. Sunt conștient, însă, că mulți invidizi pur și simplu nu doresc să se abțină. Sper ca ideile și tehnicile din acest manual vă vor ajuta să reduceți consecințele negative ale dependenței, chiar dacă plănuiți să nu vă abțineți complet. Poate că, o dată ce veți ajunge la un nivel mai coborât, abstinența nu va mai părea atât de indezirabilă sau inaccesibilă.

Merită să vă reamintiți consecințele negative ale arestării pentru activități ilegale creatoare de dependentă, care pot fi îngrozitoare (de exemplu, pedepse cu închisoarea pe termene foarte lungi, amenzi mari, taxe legale scumpe, pierderea permisului de conducere și/sau a autorizației profesionale). Această activitate poate duce și la vătămarea ireparabilă a altora (de exemplu, accidentarea unui pieton sau a altui șofer, când conduceți sub influența alcoolului, sau stările de paranoia și violență, atinse sub imperiul stimulentelor).

• **Succesele trecute.** În general, cel mai creditabil prezicător al viitorului este trecutul. Antecedentele dumneavoastră de succese sau dificultăți cu abstinența sau moderarea vor sugera probabilitatea succeselor din viitor. De asemenea, trecutul dumneavoastră mai poate sugera și ce anume e nevoie să faceți altfel. Dificultățile din trecut nu indică neapărat și dificultăți viitoare. Ceea ce arată aici greutățile trecute este unde anume e probabil să se producă iar, dacă nu se elaborează o atitudine nouă. Cei care persistă în eforturile lor de a învinge dependența au toate șansele să reușească, dar numai cu condiția de a persista conștient.

Persistența conștientă poate include hotărârea de a vă abține. Imaginați-vă că ați desfășurat un experiment de nenumărate ori, și de fiecare dată ați obținut același rezultat. Nu vă doriți acel rezultat, dar nu vă mai trece prin minte nici un mod nou de a efectua experimentul. E timpul să priviți adevărul în față. Cel mai probabil, data viitoare când veți face experimentul în același fel, veți obține același rezultat. Dacă nu aveți la dispoziție idei noi pentru a efectua experimentul (în acest sens, s-ar putea să vă fie de folos o consultație profesională), poate că e vremea să încercați un experiment diferit.

• **Următoarea scăpare.** Una dintre greutățile concentrării aproape exclusive asupra abstinenței, proprii tratamentului tradițional, constă în dificultatea de a recunoaște faptul că schimbarea unei dependențe este, la fel ca majoritatea oricăror alte învățături, un proces de încercări și erori repetate. În loc de a accepta eroarea ca parte componentă a procesului de schimbare, ea este de obicei considerată o parte a dependenței.

Aproape oricine care încearcă să schimbe o dependență trece prin una sau mai multe scăpări, ceea ce se mai poate numi și dificultatea de a merge neîntrerupt până la capăt. O scăpare prelungită de numește recidivă sau recădere, și nici acestea nu sunt ieșite din comun. E mai bine să recunoașteți și să acceptați acest lucru, și să vă faceți din timp planuri pentru o asemenea eventualitate, decât să sperați orbește că pur și simplu n-o să se întâmple. Aceste dificultăți pot fi numite eșecuri sau rateuri,

dar o asemenea descriere ar ignora ceea ce am afirmat deja – și anume, că aveți un anumit nivel de control asupra dependenței, și că acest nivel trebuie să fie ridicat în continuare. Înainte de a începe să vă schimbați, nu erați nici măcar un ratat. Făcând efortul de a vă schimba, chiar dacă aveți greutăți, vă prezentați mult mai bine decât înainte de a fi început.

Gândiți-vă la riscul scăpărilor și al recăderilor atât dacă urmăriți să vă moderați, cât și dacă intenționați să vă abțineți. Există o distanță semnificativă între ele? S-ar putea să vă fie cam dificil să răspundeți la această întrebare. Vă reamintesc, însă, de posibilitatea ca pofta să devină mai puternică dacă încercați moderarea, și că tocmai greutatea de a rezista poftei v-a adus aici.

Mai gândiți-vă și la consecințele următoarei dumneavoastră scăpări sau recidive. Dacă partenerul de viață e gata să vă părăsească, șeful e gata să vă concedieze, ofițerul de eliberare condiționată e gata să vă închiă la loc, sau ficatul e gata să vă cedeze, n-ar fi mai rațional să greșiți în sensul mai sigur? Calculul riscurilor include și consecințele eșecurilor, ca și probabilitatea acestora. Dacă consecințele eșecurilor pot fi dezastruoase, riscul e mare, chiar și când probabilitatea de eșec e relativ scăzută. În mod normal, nu cad când stau în picioare, dar dacă stau pe marginea unei prăpăstii, sunt mult mai atent să nu-mi pierd echilibrul, decât când stau în mijlocul unei piețe. Nu riscați să căzeți de pe margine!

• **Persoane apropiate semnificative.** Abstinența poate fi mai acceptabilă pentru cei din jurul dumneavoastră, care pot avea motive întemeiate să se teamă că nu veți reuși să fiți moderat. O cale de a negocia un acord în acest sens ar fi aceea de a sugera o *probă* a moderării, monitorizată de o persoană apropiată și semnificativă. Dacă faceți această încercare, e recomandabil ca persoana să accepte să nu-și exprime verbal sau non-verbal dezaprobarea dată de implicarea dumneavoastră moderată în activitatea care creează dependență, să fie de acord dinainte cu consecințele scăpărilor, și să accepte în avans felul cum va fi judecat succesul sau eșecul și ce măsuri se vor lua în urma fiecăruia. Trebuie să vă simțiți liber de a vă bucura de implicare, dar și să știți care vor fi consecințele dacă depășiți limita moderării.

Profesioniștii, atât cei ai sănătății comportamentale în general, cât și profesioniștii tratamentelor pentru dependențe în particular, nu sunt „persoane apropiate semnificative" în sensul obișnuit al cuvântului. Totuși, atâta vreme cât sunteți implicat în colaborarea cu ei, pot juca un rol foarte semnificativ în viața dumneavoastră. Ce părere aveți despre reținerea preferințelor lor în legătură cu moderarea sau abstinența?

În Statele Unite (deși nu și în majoritatea celorlalte regiuni ale lumii), opoziția dintre moderație și abstinență a fost unul dintre cele mai controversate subiecte de discuție din domeniul tratamentelor pentru dependențe. Aproape toate programele americane de tratament îi spun clientului să se abțină, fără a ține seama în ce sens se îndreaptă motivația acestuia.

Cred că aceasta este o depășire a atribuțiilor profesionale. Iată o analogie: dacă intrați într-o terapie de cuplu, nu vă puteți aștepta ca terapeutul să vă spună să vă despărțiți sau să rămâneți împreună. Ar fi peste competența lui să emită oricare dintre aceste două opinii. Este *imposibil* să cunoști pe cineva atât de bine încât să-i faci o recomandare cu adevărat informată. Rolul terapeutului este acela de a vă ajuta să vă îmbunătățiți relația. Indiferent ce recomandări primiți, fiecare partener din relație va decide, în ultimă instanță, dacă ameliorarea este suficientă pentru a mai rămâne împreună.

Cred că un profesionist ar trebui să urmărească a vă ajuta să eliminați sau cel puțin să reduceți costurile dependenței. Dumneavoastră sunteți cel care decide câtă reducere e suficientă. Când un profesionist și un client se contrazic în legătură cu alternativa dintre moderație și abstinență, clientul are motive în plus să fie nemulțumit, și se consumă din timpul necesar celorlalte probleme de care cei doi trebuie să se ocupe. Resentimentele nu sunt necesare, și stânjenesc învățarea noilor comportamente. Ele pot chiar să-l determine pe client să nu mai folosească deloc ajutorul disponibil („abținându-se" de la tratament). Moderarea sau abținerea este o decizie tactică în serviciul scopului de a elimina sau a reduce costurile dependenței. Dacă s-a luat o decizie proastă, consecințele vor deveni curând vizibile, iar clientul va putea lua o altă decizie.

În schimb, un profesionist *are* datoria de a enunța prioritățile, faptele și probabilitățile. Aceasta ar putea să pară declararea unei recomandări, dar nu este așa ceva. De exemplu, eu aș putea spune: „Pe baza celor auzite de la partenerul dumneavoastră, prevăd că, dacă adoptați un plan de moderare, partenerul vă va părăsi. Pentru moment, pare improbabil să-i putem schimba părerea. Dacă principala dumneavoastră prioritate este aceea de a rămâne împreună, cum mi-ați spus săptămâna trecută, atunci se pare că trebuie să alegeți calea abstinenței, cel puțin pentru un timp. Greșesc cu ceva?" Sau: „Medicul v-a spus că dacă beți chiar și cantități foarte mici de alcool, starea ficatului dumneavoastră se va agrava. Dacă se agravează, doctorul se așteaptă să mai aveți de trăit doar câteva luni de zile, nici măcar ani. Dacă pentru dumneavoastră e important să trăiți cât mai mult, și ați spus că este, atunci se pare că trebuie să treceți la abstinență. Mi-a scăpat ceva?"

O dependență se schimbă atunci când înțelegeți că beneficiile au rămas în urma costurilor (și înțelegeți ce aveți de făcut ca s-o schimbați). Dacă dumneavoastră nu reușiți să percepeți rezonabil de rapid faptele și probabilitățile situației, profesionistului nu i se poate cere să facă pe prostul. Uneori, o simplă recapitulare a faptelor și a probabilităilor, și o confirmare a priorităților pe care dumneavoastră însivă le-ați declarat, vă poate ajuta să aveți o „revelație orbitoare a ceea ce este evident". Aceste străfulgerări pot fi privitoare la alegerea între moderație și abstinență, sau la problema mai amplă a învingerii dependenței în general.

E improbabil ca o recomandare profesionistă care contravine modului dumneavoastră de a percepe faptele și probabilitățile, ca să nu mai menționez și prioritățile, să vă facă să vă răzgândiți. Dacă consecințele negative (probabil, de lungă durată) ale dependenței nu v-au convins să vă abțineți, cum ar putea să vă convingă în acest sens un profesionist nou și relativ necunoscut? Dacă dumneavoastră și cu el percepeți faptele în moduri cu totul diferite, se pare că principalul punct de pornire ar trebui să constea în găsirea unui teren comun. Rețineți că vă aflați pe un teritoriu pe care profesionistul l-a parcurs de multe ori, astfel încât adesea se impune să-i acordați beneficiul îndoielii în unele privințe. Totuși, a sugera că puteți sau nu puteți *categoric* să aveți succes în moderare sau în abstinență depășește puterea oricui de a prevedea deznodământul, dată fiind starea actuală a cunoștințelor. Chiar și printre profesioniști există experți autointitulați.

În mod ironic, scopurile moderației sunt incluse chiar și în programele în doisprezece pași, dar descrierea lor ascunde acest lucru. În Bulimicii Anonimi, membrii urmăresc să se abțină de la mâncatul peste măsură (dar nu de la *tot* mâncatul!). În Sexaholicii Anonimi, Compulsivii Sexual Anonimi și Dependenții Sexului și ai Dragostei Anonimi, sunt acceptate unele experiențe sexuale, iar de la altele se recomandă

abținerea. Ultimele două grupuri le permit membrilor să-și definească singuri abstinența, ceea ce, desigur, se poate descrie și ca o definire a moderației.

• **Autoritățile.** E posibil ca dependența dumneavoastră să vă fi adus în contact cu legea. Tribunalele și reprezentanții lor, precum și comisiile de autorizare profesională, favorizează aproape întotdeauna planurile de abstinență. Deși încă mai aveți de ales dacă să aplicați un plan de abstinență, aceste organizații pot pune în aplicare consecințe extrem de neplăcute dacă nu le îndepliniți dispozițiile. Așa cum am mai spus de-atâtea ori, alegerea vă aparține, dar s-ar putea să nu vă convină opțiunile. Una dintre perspectivele pe care trebuie să le aveți în vedere este că aceste instituții nu au asupra dumneavoastră decât o autoritate coercitivă limitată în timp.

Să ne abținem sau să reducem?

Ce hotărâre luați? Am revăzut factorii de care trebuie să țineți seamă când alegeți între o probă a moderației și o probă a abstinenței, dar se poate ca încă să nu fiți sigur ce vreți să faceți. Este remarcabil că, nici chiar atunci când sunt în mod vizibil nesiguri ce să aleagă, clienții mei tot nu *cer* o recomandare. Totuși, sunt dispus să vă sugerez (atât dumneavoastră, cât și lor) o perioadă temporară de abstinență. Planificați-o astfel încât să fie destul de scurtă pentru a fi cât mai sigur că reușiți (câteva zile, o săptămână, o lună). Dacă aveți unele experiențe cu opritul, ați putea alege o perioadă mai lungă, ajungând chiar până la un an sau doi. La sfârșitul intervalului de timp, îl puteți reînnoi, angajându-vă în abstinența permanentă, sau puteți încerca moderarea. O perioadă de abstinență este adeseori utilă pentru înlăturarea efectelor negative ale dependenței, ceea ce, de obicei, rezultă într-o gândire mai limpede. Din acest motiv, abstinența temporară este o cale bună și pentru a începe un plan de moderare.

Dacă sunteți un consumator de substanțe care poate suferi simptome de sevraj dacă se oprește dintr-o dată (sau dacă nu sunteți sigur în acest sens), consultați comentariul despre „medicamente și învingerea dependenței". Cunoștințele despre sevraj vă pot scuti de multe neplăceri și e posibil chiar să vă salveze viața!

În sumar, vă încurajez să încercați atitudinea (moderația sau abstinența) pe care o găsiți cea mai rezonabilă, să schimbați formula dacă prima nu pare să dea rezultate, și să continuați cu schimbările și încercările repetate, după necesități, până când veți reuși. Cercetările au descoperit că unii indivizi își pot modera dependența, alții se pot abține, iar mulți, din păcate, nu pot face nici una, nici alta. Cu un dram de noroc, acești indivizi incapabili să se modereze vor reuși cel puțin o mică reducere. În momentul de față nu există nici un fel de metode pentru a prezice cu exactitate care indivizi vor reuși cu moderația sau abstinența, care vor reduce doar puțin, și care vor continua la fel ca înainte, sau chiar mai rău. Deocamdată, propria dumneavoastră motivație și experiență sunt ghizii cei mai importanți pentru a hotărî în aceste privințe.

Scopul este acela de a înceta să mai suferiți consecințele negative ale dependenței. Dacă abstinența sau moderația vă ajută în acest sens, asta contează! E vorba de viața dumneavoastră. Veți culege roadele, sau veți suporta consecințele – dumneavoastră decideți! Chiar dacă nu aveți decât un succes parțial, tot vă va fi mai bine. Cu timpul, poate, veți avea mai mult succes.

A alege zi de zi între opțiuni proprii scopurilor nobile și valorilor superioare

Dacă știți bine ce vă doriți cu adevărat de la viață, și ce prețuiți cu adevărat, atunci alegerile de zi cu zi sunt mult mai ușor de făcut. Există și mari șanse ca, dacă știți ce doriți și ce prețuiți, să ajungeți la concluzia că dependența nu are ce căuta în viața dumneavoastră. Dependența perturbă eforturile pentru valorile și scopurile pe termen lung. Nimeni nu poate sluji bine la prea mulți stăpâni. Vom reveni asupra acestor chestiuni în capitolele ulterioare.

Întrebări...

1. Aveți cu adevărat de ales în ceea ce privește continuarea dependenței, sau *trebuie* să vă schimbați? Explicați-vă perspectiva:

2. Când alții vă spun că *trebuie* să vă opriți dependența, sau că *trebuie* s-o schimbați, cum vă simțiți? Ce le răspundeți? Cât de des vi se spun aceste lucruri? Observați unele deosebiri, când vi le spun indivizi diferiți? Celelalte persoane semnificative din viața dumneavoastră au și alte păreri cu privire la ceea ce ar fi cazul să faceți?

3. Amintiți-vă una sau mai multe decizii majore pe care le-ați luat. În ce măsură par aceste decizii alegeri făcute liber (chiar dacă nu v-au plăcut opțiunile)? În ce măsură, luând aceste decizii, ați crezut că alții vă puneau într-o situație în care nu voiați să vă aflați?

4. În ce măsură sunt resentimentele stări care vă creează probleme? Cum vă comparați nivelul tipic de resentimente, și capacitatea tipică de a le face față, cu acelea ale altora? (Puteți verifica și Întrebarea nr. 6 din Capitolul 3, și Întrebarea nr. 7 din Capitolul 4, pentru a vedea dacă în oricare dintre cele două locuri ați bifat „revolta" ca beneficiu al dependenței. Dacă ați consemnat-o ca atare, s-ar putea ca problema resentimentelor să nu fie semnificativă pentru dumneavoastră.)

5. În ce măsură aveți impresia că alții încearcă să vă controleze într-un mod nepotrivit? În ce măsură au încercat părinții sau tutorii să vă controleze într-un mod nepotrivit?

6. Dacă ați luat o hotărâre în legătură cu o probă de abstinență sau o probă de moderație, care din două este aleasă? De ce?

7. Indiferent dacă plănuiți să vă abțineți sau să vă moderați, ce circumstanțe ale vieții dumneavoastră ați putea ajusta pentru a vă fi mai ușor să reușiți?

8. Cât de mult credeți că, o dată ce începeți să vă angajați în activitatea care creează dependență, vă e imposibil să vă opriți? Explicați-vă perspectiva:

9. Ați avut episoade de „pierdere a controlului"? Rememorați unul. Cum s-a sfârșit acel episod? Din ce motiv nu l-ați mai continuat? L-ați mai fi putut continua, dacă aveați o motivație puternică? De exemplu, să zicem că eu aș fi venit și v-aș fi motivat oferindu-vă un lucru pe care-l doreați foarte mult („Îți plătesc un milion de dolari", „Îți voi aduce femeia/bărbatul visurilor tale", „Te voi face să fii genial în orice domeniu dorești" etc.). Ați fi putut persista cu dependența încă o oră? Vă mai amintiți și alte ocazii de a fi „scăpat de sub control", când asemenea factori motivatori v-ar fi puut influența spre a continua până dincolo de punctul unde v-ați oprit?

10. Enumerați succesele dumneavoastră din trecut cu privire la moderare sau abținere (ați mai întocmit o listă similară în Capitolul 2, la Întrebarea nr. 5). Ce lucru ați învățat din fiecare dintre aceste experiențe pe care acum să-l puteți aplica pentru a vă învinge dependența?

11. Enumerați dificultățile dumneavoastră din trecut cu privire la moderare sau abținere. Ce lucru ați învățat din fiecare dintre aceste experiențe pe care acum să-l puteți aplica pentru a vă învinge dependența?

12. Dacă ați început, sau vă pregătiți să începeți, un plan de abstinență sau moderație, care sunt cele mai probabile moduri în care s-ar putea produce o scăpare? Ce anume ar putea transforma o scăpare într-o recădere? Cât de grave ar fi consecințele unei scăpări sau ale unei recidive?

13. Dacă ați început sau vă pregătiți să începeți un plan de abstinență sau moderație, ce șanse se succes aveți? Care sunt motivele încrederii în propriile dumneavoastră forțe, sau ale lipsei de încredere?

14. Cât este de probabil să aveți simptome de sevraj dacă vă întrerupeți dintr-o dată activitatea care creează dependență?

15. Care sunt scopurile dumneavoastră supreme în viață?

16. Ce scopuri secundare trebuie să fie îndeplinite pentru a vă atinge scopurile supreme? De exemplu, dacă doriți să ajungeți psiholog, trebuie să fiți admis la colegiu, să absolviți, să intrați la facultatea de specialitate, etc.

17. Care sunt valorile dumneavoastră la care țineți cel mai mult?

18. În ce măsură v-ar ajuta reținerea în minte a acestor scopuri și valori să urmați până la capăt un plan de a învinge dependența?

Proiecte...

1. Urmăriți cu atenție de câte ori folosiți expresii ca: „trebuie să", „nu pot", „sunt obligat să", „sunt dator să". De fiecare dată când spuneți sau sunteți tentat să rostiți una dintre aceste expresii, înlocuiți-o cu „am nevoie să", „este necesar să" sau „mi-ar fi mai bine dacă aș...". (În afara cazurilor când vorbiți despre moarte sau despre anumite funcții ale organismului, „e nevoie să" este fraza potrivită, pe când celelalte nu sunt.) Poate credeți că această schimbare a exprimării nu merită atâta osteneală, că n-are nici un sens, că e doar „o chestiune de semantică". Întrebarea pe care v-o adresează acest Proiect, însă, este dacă percepeți o diferență emoțională când înlocuiți „trebuie să" cu „e nevoie să". Ce se întâmplă când faceți această schimbare? Cât de des aveți ocazia s-o faceți?

2. Dacă la Întrebarea nr. 4 de mai sus ați identificat resentimentul ca pe o problemă recurentă supărătoare pentru dumneavoastră, țineți un *jurnal al resentimentelor* pe parcursul săptămânii viitoare. Consemnați data și ora, înscrieți resentimentele pe o scală marcată de la 0 la 10, și descrieți situațiile sau persoanele implicate. Ce elemente observați că se repetă? În ce măsură considerați că resentimentele reprezintă o problemă semnificativă pentru dumneavoastră?

3. V-ați identificat scopul suprem, scopurile secundare și valorile le care țineți cel mai mult. Pentru săptămâna viitoare, întreprindeți în fiecare zi cel puțin câte o acțiune care să transpună în practică un scop secundar și o valoare. În ce măsura simțiți acest proiect ca pe o povară?

4. Dacă sunteți gata, scrieți-vă planurile pentru a învinge dependența. Dacă sunteți gata, puneți aceste planuri în aplicare. Ce învățați din punerea în aplicare a acestor planuri?

Ce este cel mai important acum?

(Dacă vă datați răspunsurile la aceste întrebări, de-a lungul timpului răspunsurile vor deveni un jurnal al evoluției dumneavoastră. E foarte probabil ca, la lecturile viitoare ale acestui capitol, alte idei să vi se releve ca fiind importante, ceea ce va reflecta faptul că vă schimbați cu adevărat.)

Care idei din acest capitol vă sunt cele mai utile *dumneavoastră, acum?*

Cum puteți pune în aplicare aceste idei?

Câtă încredere aveți în propria dumneavoastră judecată pentru a alege aceste idei ca fiind cruciale în momentul de față? (Încercuiți un număr; valoarea 10 indică încrederea maximă)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Identificarea poftelor

„Unii au prea mult, și încă mai poftesc."
– Sir Edward Dyer (1543-1607)

Generalități

Pofta de a vă angaja în activitatea care creează dependență se manifestă în anumite momente. Simțiți pofta pentru că ați avut experiențe repetate cu dependența. Dacă experiența ia sfârșit, pofta va dispărea și ea, cu timpul. Monitorizarea poftei reprezintă o cale simplă de a o înțelege mai bine. În parte, pofta este foarte previzibilă.

Pofta este o funcție a experienței

Gândiți-vă, de exemplu, la foame. Foamea este o stare de tensiune și disconfort care vă motivează să mâncați. Când vă e foame, atenția dumneavoastră se îndreaptă tot mai mult spre gândurile asociate cu mâncarea. Puteți deveni nervos. E posibil să vă „ghiorăie" stomacul. Nu e exclus nici să aveți amețeli.

Foamea este o experiență completă (cognitivă, emotivă și fizică). Pe măsură ce trece timpul, devine tot mai neplăcută. După ce mâncăm suficient, desigur, foamea trece. Sarcina motivațională a foamei s-a încheiat, pentru moment. Când organismul dumneavoastră este gata să mai primească mâncare, foamea se face simțită din nou. În același fel, simțim nevoia de a bea lichide (setea) și pofta de a avea experiențe sexuale (senzația de „excitație", ca să folosim numai una dintre numeroasele expresii care desemnează dorința sexuală).

Mă concentrez aici asupra senzației fizice de foame pe care o cunoaște orice animal, ignorând însă poftele alimentare asociate cu dependența de mâncare. Poftele alimentare (cum ar fi aceea pentru ciocolată) apar din motive în primul rând psihologice, nu fizice. Au legătură cu foamea, dar nu sunt identice cu ea.

Vă mai amintiți cât de puțin mâncați când nu vă era foame, poate din cauza unei boli sau a unei supărări? Deși putem mânca și când nu ne e foame, în mod tipic cu acele prilejuri nu mâncăm la fel de mult, și nici nu ne face tot atâta plăcere. Bolnavii de cancer și cei care suferă de alte maladii trebuie adesea să facă mari eforturi ca să mănânce. Consumul de alimente le oferă foarte puține satisfacții, deși e clar că au nevoie de mâncare.

Pofta (sau apetitul), la fel ca foamea, setea și dorința sexuală, este o stare de tensiune care vă motivează să vă angajați în activitatea care creează dependență. Pofta este incomodă, și vă motivează tocmai prin faptul că e incomodă. Angajându-vă în activitatea creatoare de dependență, faceți ca pofta (disconfortul) să dispară. Termenul psihologic pentru acest fenomen este *fortificare negativă*. Dependența este „fortificată negativ", pentru că senzația neplăcută – pofta – trece. De asemenea, dependența mai e și „fortificată pozitiv" prin beneficiile pe care le obțineți de la dependență.

În virtutea acestei duble fortificări, nici nu e de mirare că dependențele pot fi foarte dificil de schimbat!

La fel ca foamea, pofta pentru substanța sau activitatea care creează dependență survine uneori, dar nu tot timpul. Are un caracter ciclic, sau periodic. În mod similar, pofta nu vi s-a manifestat toată viața. Ea a apărut după mai multe experiențe repetate cu substanța sau activitatea care a creat dependența. Dacă n-ați fi avut acele experiențe, nu vi s-ar fi dezvoltat pofta. Deși e de presupus că toată lumea cunoaște foamea și setea încă de la naștere (și, ulterior, se activează și dorința sexuală), numai indivizii cu experiențe concrete de dependență au aceste pofte specifice. Dacă experiența dumneavoastră cu o substanță sau substanțe ia sfârșit, cu timpul vor dispărea și poftele asociate cu acestea. Eliminați experiența, și în timp veți elimina și pofta.

Primul pas pentru a învăța cum să administrați și, în cele din urmă, să eliminați pofta, este acela de a o monitoriza. Se pot monitoriza cu ușurință trei aspecte diferite ale poftei: frecvența (cât de des se produce), intensitatea (cât de puternică este, pe o scară de la 0 la 10) și durata (cât timp e activă). De exemplu, puteți avea o stare de poftă pe oră, cu o intensitate de 9 pe scara de zece niveluri (10 fiind cel mai puternic) și cu durata de douăzeci de minute. Sau e posibil să fi avut o singură stare de poftă în ultimele două săptămâni, cu intensitatea de 1 pe scara de zece niveluri și cu durata de cinci secunde.

Monitorizând poftele, puteți confirma că ele nu se manifestă tot timpul. Dacă este adevărat că pentru dumneavoastră poftele nu survin mereu, atunci s-ar putea ca învingerea dependenței să fie chiar mai ușoară decât v-ați imaginat. Va fi nevoie să vă ocupați de pofte numai când le simțiți, nu încontinuu.

Uneori, poftele par să înceapă pur și simplu „din senin", dar de cele mai multe ori sunt previzibile. De exemplu, știți din experiență că e mai probabil să aveți stări de poftă în compania anumitor persoane, în anumite locuri, la anumite ore sau în situații de un anumit gen. Eventual, dacă sunteți dependent de băutură, e mult mai probabil să simțiți pofta într-un bar, decât când vă aflați într-un cu totul alt loc. Dacă dependența dumneavoastră presupune consumul de droguri, e de așteptat ca pofta să se facă simțită în preajma unor persoane împreună cu care ați consumat droguri în trecut. Dacă sunteți fumător, poftele pot fi foarte comune după masă. Dacă sunteți băutor de cafea, se poate să vă fie foarte poftă de o cafea sau o cola ori de câte ori treceți prin momente de tensiune la serviciu. „Ciocoholicii" simt de obicei o poftă puternică atunci când văd o cutie cu bonboane de ciocolată sau un calup de ciocolată pe bufetul din bucătărie, sau într-un magazin.

Aceste persoane, locuri, momente sau situații în care e cel mai probabil să survină poftele dumneavoastră se numesc „situații de mare risc". Învățând cum să administrați aceste situații de mare risc, puteți înregistra progrese substanțiale în lupta cu dependența. În Capitolul 10 vom discuta mai amănunțit despre situațiile de mare risc.

Nivelurile de îngrijire pentru a învinge dependența

Dacă vă interesează să beneficiați de un tratament profesionist, va fi nevoie să alegeți un nivel de îngrijire. Evaluarea inițială va rezulta, probabil, într-o recomandare în acest sens, dar decizia finală va trebui s-o luați dumneavoastră. În general, ideal ar fi să alegeți cel mai de jos nivel care poate fi eficient, pentru că acel nivel va interveni cel mai puțin asupra restului vieții dumneavoastră. Nivelurile de îngrijire variază de

la recuperarea naturală (eventual asistată de lecturi), participarea la grupuri de sprijin, tratamente ambulatorii scurte (una sau două vizite la medic), tratamente ambulatorii normale (mai multe vizite pe săptămână, timp de câteva săptămâni sau chiar luni de zile), tratamente spitalicești (cu internări de câteva zile până la câteva săptămâni), și tratamente rezidențiale (săptămâni sau luni). Există și variațiuni ale acestor niveluri.

Pentru cineva care beneficiază de un sprijin social elementar, nu prea există motive să se sugereze că îngrijirea în spital sau rezidențială ar fi mai indicată decât tratamentul ambulatoriu, deși ar putea fi necesar ca sevrajul (dezintoxicarea) să se desfășoare în spital, pe o durată de până la câteva zile. Am sugerat în Capitolul 6 că psihoterapia individuală (ambulatorie) și terapia de cuplu sunt formulele preferate pentru majoritatea persoanelor care caută tratamente de eliminare a dependenței. De asemenea, poate fi mai ușor să se găsească un psihoterapeut care va furniza un tratament validat științific, decât să se caute un „program" de tratament cu aceleași rezultate. În concordanță cu recomandarea anterioară de a căuta cel mai scăzut nivel de îngrijire, primul pas îl reprezintă eforturile de schimbare personală (recuperare naturală), eventual sub îndrumarea unui manual ca acesta. Dacă schimbarea de unul singur nu reușește, se pot accesa niveluri superioare de îngrijire, ajungând, după necesități, până la cel mai înalt (tratamentul rezidențial). Programele tradiționale obișnuiau să interneze pacienții în spital chiar dacă ar fi fost suficient și un nivel de tratament mai scăzut. Scopul era, în parte, acela de a-i împiedica pe „toxicomanii și alcoolicii în faza incipientă" să ajungă în stadii mai avansate de intoxicare. În cea mai mare măsură, îngrijirea administrată a pus capăt acestei practici. În Capitolul 10 vom arăta cât de dificil este să se învețe modalitățile de a face față poftei în timpul internării.

Deși îngrijirea administrată a redus pierderile financiare ale tratamentului spitalicesc excesiv, ea nu a îmbunătățit alte câteva standarde ale îngrijirii dependențelor. Premisa îngrijiri administrate este aceea că, oferind o supervizare a deciziilor relative la tratament, acesta din urmă se va ameliora calitativ și totodată va costa mai puțin. Totuși, îngrijitorii în formă administrată continuă să certifice tratamente (tradiționale) pentru dependență care nu au fost validate pe cale științifică. Or, cum ar putea un tratament nevalidat să fie un tratament de calitate?

Mai multe elemente par să se fi întrunit pentru a perpetua această problemă. Factorii de decizie cu privire la tratamentul în firme de îngrijire administrată adoptă în mod tipic atitudinea tradițională, în locul celei susținute de literatura științifică de specialitate. Administrația superioară e ocupată să se adapteze la piața în schimbare rapidă a asistenței medicale și nu mai supraveghează adecvat procesul de luare a deciziilor clinice. Adesea, directorii și alți utilizatori ai îngrijirilor medicale nu știu suficient ca să solicite tratamente netradiționale. Cred că această situație se va schimba, dar dacă lucrurile continuă în ritmul actual, va fi nevoie să treacă ani de zile – poate chiar decenii. Între timp, n-ar fi bine să știm că ne stau la dispoziție și unii profesioniști alternativi, cu grupurile lor de sprijin și literatura aferentă?

Dovediți că sunteți curat: teste la domiciliu pentru droguri și alcool

Dacă guvernul (prin intermediul sistemelor legislative sau administrative), ori șeful dumneavoastră, își manifestă interesul față de faptul că folosiți substanțe, puteți fi silit în mai mică sau mai mare măsură să predați o mostră de urină, sânge, păr, salivă, transpirație sau aer expirat, pentru analize. Totuși, dacă cineva din

apropierea dumneavoastră doreşte să vă testeze conţinutul de substanţe din organism, sunt şanse mai mari să cooperaţi de bunăvoie.

Am văzut cupluri (sau părinţi şi copii) ajungând la certuri grave care se pot rezuma prin aceea că un partener îl acuza pe celălalt de comportament propriu dependenţei, iar interlocutorul nega. Posibilitatea de a obţine imediat probe concludente poate preveni asemenea conflicte. Un partener e mai liniştit, ştiind că dacă apar suspiciuni ele pot fi verificate, iar celălalt e mai calm, conştient fiind că îşi poate dovedi nevinovăţia. Deşi vă puteţi prezenta şi la urgenţă, la cabinetul medical sau la un laborator, pentru a cere să vi se facă analizele, acest procedeu e relativ scump şi incomod. În ultimii ani, au fost elaborate teste ieftine şi rapide. Rezultatele lor sunt destul de corecte, dar nu au un caracter definitiv. Dacă un partener contrazice vehement concluziile, se pot face şi analizele de laborator, însă n-am văzut niciodată să se ajungă până acolo. Ceea ce se întâmplă cel mai frecvent este că se obţin unele rezultate ale testelor la domiciliu, amândoi partenerii se simt mai liniştiţi, iar testele se folosesc doar o dată sau chiar deloc. De asemenea, partenerul supraveghetor poate fi dispus să înceteze cu diversele încercări de a-l monitoriza sau a-l controla pe partenerul utilizator, o dată ce are posibilitatea unei testări rapide, ceea ce, din nou, reprezintă o mare uşurare pentru amândoi.

Există teste pentru alcool (care folosesc aer expirat sau saliva) şi pentru alte substanţe (cu ajutorul picăturilor de urină), şi se pot cumpăra în cantităţi mici. Au un termen de garanţie cuprins între câteva luni şi un an, sau chiar mai mult. În scopul pe care l-am descris mai sus, poate fi suficientă o cantitate cu preţul sub douăzeci de dolari.

În cazul alcoolului, o variantă alternativă a testării la cerere este aceea de a lua zilnic Antabuse, sub supravegherea partenerului. Atât testarea cât şi folosirea de Antabuse pot ajuta foarte mult la formarea încrederii (şi susţinerea schimbării), dar se poate opta numai pentru una dintre ele, în funcţie de situaţia specifică.

Un avertisment: deşi oricine poate cumpăra teste pentru alcool, reglementările F.D.A. interzic comercializarea publică a altor teste pentru medicamente şi droguri. Pentru a le folosi pe acestea, va trebui să obţineţi supervizarea unui profesionist.

Întrebări...

1. Cum simţiţi foamea? Descrieţi aspectele ei cognitive, emotive şi fizice:

2. În Proiectul nr. 1 din Capitolul 2, v-am sugerat să vă observaţi poftele pentru a determina dacă pentru dumneavoastră există anumite diferenţe între poftele pe care vi le inspiră diverse substanţe şi activităţi. De când aţi început lectura acestui manual, aţi remarcat unele schimbări în felul cum percepeţi pofta?

3. Ce asemănări şi deosebiri între foame şi celelalte pofte ale dumneavoastră observaţi? Sunt suficient de similare încât să aibă sens să le grupaţi pe toate la un loc?

4. În Proiectul nr. 1 din Capitolul 2 am sugerat că, pentru unii invidizi, pofta este adeseori prevenită de către dependență, mai degrabă decât să se manifeste înaintea acesteia, determinând-o. Acest lucru este valabil adesea pentru fumători și bulimici. În ce măsură credeți că dependența dumneavoastră este o cale de a preveni pofta? Dacă prevenirea poftei se produce frecvent, cât de supărătoare este ea pentru dumneavoastră atunci când o percepeți ca atare?

5. Pofta poate fi înscrisă pe o scală de la 0 la 10, unde 10 reprezintă cea mai puternică poftă pe care ați simțit-o vreodată. Ce substanțe sau activități diferite v-au mai inspirat poftă, la nivelul 5 sau mai mult, în orice momente ale vieții dumneavoastră?

6. Care sunt unele dintre substanțele și activitățile la care n-ați poftit niciodată, deși ați avut contacte semnificative cu ele? (Dacă aveți nevoie de sugestii, consultați lista de dependențe dinaintea primei pagini a Introducerii.)

7. Cunoașteți alte persoane care poftesc substanțe sau activități care pe dumneavoastră nu v-au inspirat niciodată. Cum vă simțiți când vă aflați în preajma lor și vedeți că le poftesc, în timp ce pe dumneavoastră vă lasă indiferent?

8. Cum vă imaginați că se simt alții când sunt în preajma dumneavoastră și vă văd poftind unele substanțe și activități care pe ei îi lasă indiferenți?

9. Cum vă simțiți când sunteți în apropierea cuiva care poftește același lucru ca și dumneavoastră?

10. La ce vârstă ați început să aveți o poftă semnificativă pentru orice substanță sau activitate (în afară de mâncare)? La ce vârste au început să se manifeste alte pofte?

11. Care sunt substanțele sau activitățile pe care le-ați poftit cândva, dar acum nu vă mai interesează (sau nu vă mai inspiră într-o proporție semnificativă)? N-ar strica nici să consultați răspunsul pe care l-ați dat la Întrebarea nr. 2 din Capitolul 2, care se referea de asemenea la dependențele pe care le-ați învins sau redus.

12. Au existat în viața dumneavoastră perioade când poftele erau de obicei mai puternice sau mai slabe decât sunt acum? Descrieți aceste perioade:

Proiecte...

Începeți să vă monitorizați poftele din punct de vedere al *frecvenței* (cât de des se manifestă), *intensității* (cât de puternice sunt, înscriind-le pe o scală de la 0 la 10) și al *duratei* (cât timp persistă). În acest scop, purtați asupra dumneavoastră un carnețel sau alt accesoriu asemănător. Trasați trei coloane pentru cele trei rubrici, ca în modelul de mai jos. Notați durata poftei, intensitatea maximă (0-10), și situația care a părut să provoace pofta (de exemplu: „cineva a țipat la mine", „tocmai terminasem programul", „mă plictiseam", etc.)

Consemnați aceste informații atâta timp cât va fi necesar pentru a reuși să constatați anumite sisteme repetitive. Ce sisteme observați?

Ce este cel mai important acum?

(Dacă vă datați răspunsurile la aceste întrebări, de-a lungul timpului răspunsurile vor deveni un jurnal al evoluției dumneavoastră. E foarte probabil ca, la lecturile viitoare ale acestui capitol, alte idei să vi se releve ca fiind importante, ceea ce va reflecta faptul că vă schimbați cu adevărat.)

Care idei din acest capitol vă sunt cele mai utile *dumneavoastră, acum?*

Cum puteți pune în aplicare aceste idei?

Câtă încredere aveți în propria dumneavoastră judecată pentru a alege aceste idei ca fiind cruciale în momentul de față? (Încercuiți un număr; valoarea 10 indică încrederea maximă)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Înțelegerea poftelor

„Universul este schimbare, viața noastră este ceea ce-o fac să fie gândurile noastre."
– Marcus Aurelius (121-180 A.D.)
„Meditații", Cartea 4, 3

Generalități

Poftele sunt limitate în timp. Dacă unei pofte nu i se dă curs, ea va trece de a sine. Poftele sunt incomode, dar nu dureroase. Pofta nu perturbă într-o proporție fundamentală capacitatea dumneavoastră de a lua decizii. Poftele nu vă pot forța să vă supuneți lor. Pofta în sine, dacă nu i se dă satisfacție, rămâne inofensivă. În pofida caracterului inofensiv al poftei, în cazurile de dependență gravă, reacționăm față de poftă ca și cum de ea ar depinde însăși viața noastră.

Principiul oboselii

În afară de cazul că simțiți o anumită poftă pe moment, toate poftele pe care le-ați avut vreodată au trecut. Fie v-ați angajat în dependență (ceea ce face ca pofta să treacă), fie a dispărut de la sine (deși s-ar putea să nu vă fi dat seama că acest lucru avea să se întâmple). Chiar dacă doreați ca pofta să continue, ea totuși a trecut.

Poftele, la fel ca majoritatea stărilor mintale, nu pot persista multă vreme, oricât am dori noi asta. Sistemul nervos se află în perpetuă schimbare. Fenomenul tipic pentru starea noastră de veghe nu este concentrarea, ci distracția. Gândiți-vă la meditație, care e încercarea de a ne concentra exclusiv asupra unui singur subiect. Numai după o practică îndelungată puteți fi capabili de o asemenea concentrare, pentru un interval de timp semnificativ. Schimbările constante ale sistemului nervos se produc din motive pe care încă nu le înțelegem întru totul. Din fericire, putem profita de aceste continue modificări chiar și fără a înțelege pe deplin de ce se întâmplă.

Personal, numesc acest aspect al funcționării sistemului nervos „principiul oboselii". S-ar putea spune că sistemul nervos pur și simplu obosește să rămână într-o anumită stare și trece la o alta. La fel ca noi înșine, și sistemul nervos se plictisește destul de repede.

Imaginați-vă că intrați într-o cameră unde se simte un miros urât și persistent. Deși mirosul nu încetează, după câteva minute deveniți mai puțin conștienți de el.

Tipul de psihoterapie comportamentală cunoscută ca „terapia expunerii" se bazează tot pe principiul oboselii. Terapia expunerii este folosită pentru a învinge stările de teamă. Deli poate fi dificilă pentru client, terapia expunerii este simplă la nivel conceptual. Dacă un client este confruntat cu o situație de care se teme și rămâne suficient timp în acea situație, teama va scădea, chiar dacă el nu face absolut nici un efort în sensul acestei reduceri. Terapia poate fi aplicată rapid, expunând încontinuu clientul situației de care se teme cel mai mult (de obicei, timp de câteva ore), până când

starea de teamă scade într-o proporție substanțială. Pot fi necesare expuneri repetate, dar partea cea mai importantă a ameliorării se realizează, de obicei, în timpul primei sesiuni. După cum lesne vă puteți imgina, majoritatea clienților preferă metoda expunerii treptate. Se întocmește o listă a situațiilor care le inspiră teama, iar clientul începe cu situația de care se teme cel mai puțin, rămânând implicat în ea până când teama îi scade semnificativ. Apoi se trece la următoarea situație de pe listă, și așa mai departe.

Poate că cel mai dramatic exemplu al principiului oboselii constă în eliminarea foamei prin post. În Capitolul 8 am menționat faptul că pofta va crește până când se acționează asupra ei. Motivul pentru care pofta are un efect motivator este disconfortul, așa că adeseori poftei i se dă curs. Dar aceasta nu este decât prima parte. Dacă pofta e ignorată, în cele din urmă ea va atinge punctul culminant, după care va începe să scadă. Dacă ați sărit peste micul dejun și peste masa de prânz, pe la jumătatea după-amiezii puteți simți că muriți de foame. Dar, dacă în continuare nu mâncați, pentru majoritatea indivizilor foamea va dispărea la un moment dat, spre sfârșitul primelor douăzeci și patru de ore. Evident, continuați să aveți nevoie de mâncare, dar nu mai percepeți senzația de foame. S-ar putea spune că sistemul dumneavoastră nervos s-a plictisit să tot fie flămând și a trecut la alte senzații.

La fel cum sistemul dumneavoastră nervos se poate plictisi de a fi înfometat, el se poate plictisi de orice altă senzație. Dacă sunteți un om impulsiv și aveți tendința de a acționa rapid ca rezultat al senzațiilor și sentimentelor, s-ar putea să nu vă fi dat seama de acest lucru. Stările, cum e pofta, sunt limitate în timp. Învățați să aveți răbdarea de a aștepta până trec de la sine, iar comportamentul dumneavoastră poate deveni mult mai stabil.

Nu e nevoie să forțați pofta să treacă; va dispărea singură. Așa cum am menționat în Capitolul 8, poftele cedează în timp, dacă încetați să mai folosiți substanța sau să vă angajați în activitatea cu care sunt asociate. Reținerea acestor două fapte vă poate fi de un enorm ajutor, când va surveni următorul episod de poftă („dacă de data asta trece, până la urmă va trece definitiv"). Totuși, puteți și să grăbiți încetarea poftei și să rezistați mai ușor stării de disconfort pe care o creează, chiar în timp ce e activă. În capitolul următor vom discuta despre felul cum se poate face acest lucru.

Pofta este incomodă dar nu dureroasă

Poftele sunt incomode, dar nu sunt dureroase. De exemplu, puteți să fi suferit răni sau boli care vă cauzau dureri fizice apreciabile. Majoritatea indivizilor afirmă că disconfortul asociat cu poftele nici nu se compară cu durerile pe care le-am imțit de pe urma unor răni sau boli fizice („disconfortul provocat de poftă și durerea din piciorul fracturat parcă nici n-ar fi făcut parte din același univers"). Această comparație ne ajută să plasăm în perspectivă disconfortul propriu poftelor. Dacă ați reușit același lucru și cu durerile rănilor și ale bolilor, cu cât v-ar putea fi mai ușor să înfruntați disconfortul poftelor? Cu mult, fără îndoială.

Există o ironie în literatura de autoajutorare, în legătură cu unele dependențe, și în special cu bulimia. E nevoie de efort și de suportarea unui anumit disconfort, în scopul de a schimba dependența. Unele atitudini par să sugereze că schimbarea se poate produce fără nici un efort și în cel mai comod stil cu putință. Înțelegm intuitiv că o asemenea afirmație e falsă, și am putea crede, în mod ironic, că disconfortul și eforturile sunt chiar mai mari decât ne-am fi imaginat vreodată. Dacă gândim astel,

putem refuza schimbarea chiar înainte de a o începe. O carte onestă despre pierderea în greutate ar putea fi intitulată: „Mâncați mai puțin, faceți mai mult, cântăriți mai puțin", dar nu s-ar vinde atât de bine, când majoritatea celor interesați se așteaptă la schimbări care se pot produce ca prin farmec.

Pofta nu vă poate forța să acționați

Poftele sunt neplăcute și pot genera stări de neatenție și iritabilitate, la fel ca foamea. Totuși, poftele nu intervin într-un mod esențial asupra capacității dumneavoastră de a gândi sau de a lua hotărâri. Nici o poftă nu vă va face să vă pierdeți deplinătatea facultăților mintale. Pofta nu vă poate determina să faceți nici un lucru pe care altfel n-ați dori să-l faceți.

Un aspect încă nemenționat al poftei este acela că include o seamă de gânduri care induc în eroare și manipulează. Când se produce pofta, nu numai că simțiți o dorință puternică pentru substanța sau activitatea care creează dependență, dar o parte din dumneavoastră încearcă și să vă convingă să v-o satisfaceți. Încercările de persuasiune pot include sugestii inteligente și chiar ingenioase privind felul în care v-ați putea angaja în dependență astfel încât „să vă meargă" („Dac-o faci în felul ăsta, n-o să știe nimeni", ca și cum faptul că *dumneavoastră* știți n-ar avea nici o importanță). Tentativele de persuasiune sunt unilaterale, pentru că nu se concentrează asupra consecințelor negative ale cedării în fața dependenței. Fiind unilaterale, ele *pot* fi convingătoare, dacă nu reușiți să vă distanțați și să priviți „imaginea de ansamblu". Tehnicile din capitolul următor se pot folosi pentru a obține o perspectivă corectă asupra afirmațiilor care vă pot induce în eroare în timpul episoadelor de poftă activă.

S-ar putea să fi auzit pe cineva descriind o „poftă imposibil de controlat" sau un „imbold incontrolabil". Cândva, era foarte populară expresia „dracu' m-a pus s-o fac". Cei care cred cu adevărat așa ceva se înșală. Adesori însă, o spuneți ca pe un soi de scuză sau justificare rațională, o formă de înșelătorie și manipulare. E posibil să vă fi spus dumneavoastră înșivă, sau altora, aceste lucruri. Haideți să vedem cât de reale sunt.

În Capitolul 7, am propus scenariul cu pistolul-la-tâmplă, presupunând că în aceste condiții oricine s-ar lăsa de activitatea care creează dependență, cu excepția unui sinucigaș. Să schimbăm puțin scenariu. În loc de a vă amenința cu pistolul, vă ofer câte o sută de dolari pentru fiecare minut în care nu dați curs dependenței (asta ar însemna șase mii de dolari pe oră, sau vreo douăsprezece milioane de dolari pe an). Cât timp vă puteți abține, în asemenea împrejurări? Să presupunem că banii nu vă interesează chiar atât de mult, dar altceva, da, iar eu vă ofer acel lucru, eventual în doze mici și repetate. În aceste circumstanțe, cât timp puteți rezista?

Probabil nici n-ar fi nevoie de o răspată atât de mare ca să vă opriți. Pentru cei mai mulți dintre noi, aceleași rezultate s-ar putea obține cu sumă de bani mult mai mică. În relație cu costurile, există și o altă față a monedei. În viața de zi cu zi, un cost minor este adeseori suficient pentru a face pe cineva să se oprească. De exemplu, un băutor poate avea la dispoziție băuturi alcoolice, dar nu pe cele preferate, așa că nu se va atinge de ele. Un jucător își poate dori să joace, dar nu vrea să plece de-acasă. Am folosit mai înainte exemplul cocainomanului care ar putea obține bani vânzând ceva, dar nu orice.

Experții în prevenirea dependențelor știu că până și creșterile modeste ale accizelor pe tutun sau alcool reduc consumul. Cu cât e mai mare prețul, cu atât scade mai mult vânzarea. Aceste mărfuri, la fel ca majoritatea celorlalte, se spune că sunt

„sensibile la prețuri". În industria alcoolului și în cea a tutunului se știe bine acest lucru, astfel încât reprezentanții lor se împotrivesc vehement măririi taxelor, accizelor și impozitelor. Dimpotrivă, ei sunt mult mai binevoitori cu privire la campaniile de presă despre pericolele pe care le prezintă produsele lor, poate fiindcă aceste campanii nu dau rezultate la fel de consistente asupra consumului ca mărirea taxelor.

Când spuneți „nu m-am putut stăpâni", aceasta înseamnă de fapt că ați dorit să vă angajați în activitatea care creează dependență, și în acel moment nu v-ați putut gândi la un motiv destul de convingător ca să n-o faceți. În scenariul cu pistolul-la-tâmplă pe care l-am propus, motivul era suficient de serios pentru a vă determina să vă opriți. Există și multe motive mai neînsemnate care v-ar putea opri, dar acestea diferă enorm de la un individ la altul.

Așa cum am arătat în Capitolul 7, toți invidizii afectați de dependență exercită un anumit grad de control, dar nu îndeajuns pentru a-i împiedica să sufere în proporție semnificativă consecințele negative ale dependenței. Dacă ridicați acest nivel al controlului suficient pentru a elimina consecințele nefaste semnificative ale dependenței, dar rămâneți totuși implicat în activitatea sau substanța care creează dependență, avem de-a face cu moderarea. Spunându-vă că v-ați pierdut controlul, pierdeți din vedere nivelul de control pe care-l aveți deja. În loc de a face asta, mai bine identificați acel nivel de control și căutați moduri de a progresa pornind de-acolo.

Există, desigur, unele lucruri asupra cărora nu aveți decât un control foarte redus, sau chiar deloc. Ceea ce vi se întâmplă provenind din surse externe este adeseori complet în afara controlului dumneavoastră (de exemplu, vă tamponează din spate un alt șofer, la lumina roșie a semaforului). Uneori însă, avem o anumită influență și asupra lucrurilor pe care ni le fac alții (conducând prudent, putem preveni, sau măcar reduce, unele accidente). Pe de altă parte, o parte din propriul nostru comportament este, în esență, incontrolabilă. Murim, strănutăm, leșinăm, cădem de pe picioare de oboseală, contractăm infecții și reacționăm față de ele. Deși putem influența într-o oarecare măsură și gravitatea acestor evenimente și situațiile în care se produc, e clar că influența noastră asupra lor e limitată.

Dar reacțiile față de poftă se pot afla totalmente sub controlul nostru, dacă dorim să ne exercităm acest control. Când nu ni-l exercităm, spunem în esență că nu ne interesează îndeajuns ca s-o facem, că nu e destul de important să ne oprim sau să ne moderăm. Preferăm să culegem roadele dependenței și suntem dispuși să suportăm costurile. Dacă acestea cresc în continuare, însă, cu timpul putem ajunge să le simțim. Cu un dram de noroc, hotărâm să ne schimbăm înainte ca aceste costuri să devină serioase sau de lungă durată.

Să analizăm problema și dintr-o altă perspectivă. Cum ar fi o dependență complet „scăpată de sub control"? Pentru un băutor, ar însemna să destupe o sticlă și s-o consume dintr-o sorbitură, apoi să treacă la următoarea și să facă același lucru, continuând tot așa până la pierderea cunoștinței. Deși unii băieți adolescenți beau ocazional așa, sunt cam singurele cazuri de băut în acest mod. Chiar și acei adolescenți, în mod tipic, nu se-apucă iar de băut imediat ce-și revin, deși conceptul de pierdere completă a controlului ar presupune o asemenea atitudine. Fumătorul scăpat se sub control ar fuma țigară de la țigară (una după alta, cât mai rapid posibil), de când se trezește din somn și până adoarme. Însă chiar și „fumătorii înveterați" o lasă mai moale uneori. Jucătorul scăpat de sub control ar juca încontinuu, eventual întrerupându-se doar ca să mănânce ori să doarmă, când îl ajunge oboseala, până-și consumă toate

resursele financiare cu putință. Deși fiecare dintre aceste scenarii este posibil, rareori se întâmplă așa ceva în realitate.

Învățatul poate fi comparat uneori cu pătrunderea pe un nou teritoriu, pentru a culege de-acolo informații. Câteodată, învățatul presupune obținerea unei noi perspective cu privire la ceea ce se află chiar în fața dumneavoastră. Conceptul de „pierdere a controlului" a fost menținut în fața noastră mai multă vreme. Ceea ce trebuie să înțelegem în schimb este că întotdeauna există un anumit nivel de control, iar unde controlul e prezent într-o oarecare măsură, el poate fi accentuat. S-ar putea să vă *simțiți* neputincios, dar schimbarea începe cu recunoașterea propriilor forțe deja existente și amplificarea lor pornind de la această bază.

Pofta nu este periculoasă

Pe lângă teama de disconfortul poftei, unii invidizi se temă că starea de poftă în sine ar fi oarecum periculoasă sau dăunătoare. Poate că, dacă o anumită poftă mă chinuiește prea mult, am să înnebunesc, sau o voi lua la fugă urlând, ori am să fac cine știe ce lucru cu adevărat jenant?

În Capitolul 7, am notat că cel mai bun prezicător al viitorul e trecutul. Cât rău v-a făcut până acum pofta? Prin comparație, cât de mult v-ați temut de asemenea vătămări?

Pericolul poftei constă exclusiv în faptul că mărește posibilitatea de a vă angaja în activitatea care creează dependență. Dacă nu dați curs poftei, cel mai rău lucru pe care vi-l poate face este să vă distragă pentru un timp atenția. Dacă rămâneți concentrat asupra unor gânduri iraționale în legătură cu pofta, cum ar fi: „chestia asta poate să mă înnebunească", e firesc să fiți destul de tulburat. Dar această tulburare nu e cauzată de poftă, ci de propria dumneavoastră reacție față de gândurile iraționale asociate cu pofta. Cu puțin noroc, știți de-acum suficient ca să combateți această gândire irațională.

Dependența ca supraviețuire: „Nu pot trăi fără asta!"

Există o serie de aspecte frapante ale tenacității oricărei dependențe cu adevărat grave. Mulți indivizi atinși serios de dependență par să înțeleagă că analiza costuri/beneficii a dependenței lor dezvăluie cu cât mai mari sunt costurile decât beneficiile. S-ar putea chiar să spună că dependența nu le mai face nici o plăcere. Și, cu toate acestea, continuă, și declară că sunt obligați s-o facă, sau alte cuvinte cu același sens. Desigur, au o anumită măsură de control, dar nu sunt conștienți cât de mult control au. Chiar dacă recunosc absurditatea și autodistructivitatea dependenței, teama lor de a nu putea reintra în legătură cu substanța sau cu activitatea care a creat-o e foarte intensă. Intensitatea acestei spaime amintește de frica pe care o poate simți cineva când viața sa e în pericol.

În cazul dependenței, pofta devine de-a lungul timpului un semnal care provoacă o reacție de supraviețuire. Când vedeți un urs în pădure, vă mobilizați pentru a supraviețui. Când individul afectat grav de dependență are o poftă, pare să se mobilizeze printr-o reacție similară. Pe parcursul timpului, pofta a devenit, într-o tot mai mare și mai mare măsură, un semnal că ar fi în joc însăși supraviețuirea individului. Să vedem cum se poate întâmpla acest lucru.

Toate organismele vii sunt orientate spre a supraviețui. Pofta, în diversele sale forme, este unul dintre mecanismele care ne ajută să supraviețuim. Datorită poftei,

suntem condiționați negativ, încă de la naștere, să mâncăm și să beem lichide. Prin urmare, e foarte firesc să mâncăm și să bem cu regularitate. În cazul dependenței, poftelor fundamentale asociate cu foamea, setea și sexul li se alătură pofte pentru una sau mai multe substanțe sau activități creatoare de dependență. Poftele care creează dependență sunt apoi susținute de sistemele cerebrale cu aceeași intensitate ca și poftele fundamentale.

În scopul ca poftele creatoare de dependență să se asocieze cu poftele fundamentale, trebuie să se parcurgă câteva etape. E necesar să vă angajați în dependență pentru un anumit inteval de timp, iar dependența trebuie să aibă un efect suficient de util pentru ca măcar unul dintre sistemele cerebrale s-o considere favorabilă pentru supraviețuire. Știința mai are mult până să înțeleagă procesele psihologie implicate, iar o bună înțelegere a acestora ar putea duce la unele revizuiri ale imaginii atât de simple pe care am prezentat-o aici. Totuși, haideți acum să examinăm probele care susțin această concepție a poftei creatoare de dependență ca fiind înrudită cu poftele fundamentale, cum sunt setea și foamea.

Mai întâi, încă o informație de bază despre felul cum funcționează creierul. Deși e tentant să ne imaginăm creierul omenec ca pe o mașină de învățat și acționat integrată armonios, realitatea e că în multe privințe creierul constituie un set de sisteme cu funcționare autonomă care nu întotdeauna se coordonează și comunică bine între ele. Gândiți-vă la următoarele exemple:

V-ați tăiat la deget. Vă doare. Îl spălați și-l bandajați, și faceți tot ce mai e necesar pentru a vindeca în mod conștient rana și a împiedica vătămarea să se agraveze. Deși nu v-a mai rămas de făcut nimic care să vă motiveze să vă îngrijiți degetul, durerea persistă. De ce? Sistemul din creier care generează durerea nu e afectat de eforturile pe care le-ați făcut pentru deget. Într-un sistem bine integrat, n-ar trebui ca durerea să înceteze după aplicarea bandajului?

Într-o sâmbătă seară, vă hotărâți ca începând de-a doua zi să țineți regim. Calculați un buget zilnic de calorii care conține suficiente pentru supraviețuire, dar totodată destul de puține ca să vă ajute să slăbiți. Acest buget, desigur, conține mai puține calorii decât v-ați obișnuit să consumați. Luni, când vă terminați cina, cu porția ei redusă dar adecvată de mâncare, încă vă mai e foame. Într-un sistem bine integrat, foamea n-ar dispărea la sfârșitul mesei?

Închideți ochii și imaginați-vă casa în care ați copilărit, sau un alt loc pe care-l cunoașteți foarte bine. Priviți în jur și închipuiți-vă că vă plimbați prin exteriorul și prin interiorul ei. Apoi, reveniți pe unde ați mai trecut, dar observați-vă și ochii. Cei mai mulți dintre noi își mișcă ochii sub pleoape, ca și cum ar vedea cu adevărat ceea ce-și imaginează. În realitate, ochii noștri nu văd decât interiorul pleopelor, dar ei se rotesc și se ajustează ca și cum imaginea ar fi reală. Într-un sistem bine integrat, vi s-ar mai mișca ochii?

Poate vă mai amintiți că vă gândeați cândva că un anumit lucru era periculos, după care v-ați dat seama că de fapt nu era. Dacă v-ați temut de el o vreme, frica nu va trece numai fiindcă ați înțeles adevărul. Mulți fobici recunosc, în afara situației care le declanșează fobia, că spaimele lor sunt iraționale. În

contextul situației, această putere de a recunoaște este mult mai redusă. Cu acel prilej, ei acționează ca și cum ar fi în joc viața lor. Într-un sistem bine integrat, teama n-ar fi întotdeauna proporțională cu pericolul, așa cum îl înțelegem la nivel rațional?

S-ar putea să mai țineți minte celebrele experimente ale lui Pavlov cu câinii. Era inserat pe cale chirurgicală un tub pentru a măsura salivația, apoi se acționa o sonerie, și imediat câinelui i se dădea de mâncare. După câteva asocieri repetate ale soneriei cu mâncarea, câinele începea să saliveze de cum auzea semnalul. Înainte de experiment, numai mâncarea îi provoca salivația, nu și soneria. După experiment, ambele i-o provoacă. Imaginați-vă aceeași experiență efectuată cu o ființă omenească. Iar acum, închipuiți-vă că-i spuneți individului respectiv că experimentul s-a terminat, iar semnalul sonor nu va mai însemna că primește de mâncare. Și, în sfârșit, sunați. Individul va saliva!

Poate ați remarcat că, pe tot parcursul acestui manual, v-am sugerat încontinuu să vă folosiți imaginația. Imaginația este una dintre căile pe care puteți face ca lipsa de integrare din creier să acționeze în folosul dumneavoastră. O experiență imaginară poate avea aproape același efect cu una reală. Practicarea unei îndeletniciri în imaginație, de exemplu, poate îmbunătăți îndemânarea, chiar și atunci când nu aveți posibilitatea să exersați în realitate. Dacă sunteți pianist dar nu vă puteți așeza la pian (eventual pentru că vă aflați într-o călătorie), nu e îmbucurător să știți că exersatul în imaginație poate fi folositor?

Se pare că, după experiențe repetate cu dependența, unul sau mai multe sisteme cerebrale judecă efectele dependenței ca fiind cruciale pentru supraviețuire. Prin urmare, când survine pofta, ea nu mai reprezintă doar un îndemn de a vă face o plăcere sau de a rezolva o problemă. Acum pofta e interpretată, cel puțin de către acel sistem al creierului, ca un semnal că supraviețuirea e în pericol. Apoi, sistemul respectiv le transmite semnalul și altor sisteme, activându-le eforturile de promovare a supraviețuirii. Sistemele astfel atenționate nu încearcă să interpreteze mesajul pe care l-au recepționat. Pur și simplu acționează pe baza lui, ca un computer – care niciodată nu face ce *vrei* să facă, ci ce-i *ceri* să facă.

Dacă reacționați încet față de poftă, sau nu acționați deloc, sistemul cerebral care interpretează pofta ca pe un semnal de supraviețuire crede că veți muri. Datorită relativei autonomii de funcționare a sistemelor din creier, cele care înțeleg că *nu* veți muri nu sunt neapărat capabile să treacă peste decizia sistemului care emite semnalele de panică, nici peste acțiunea sistemelor care mobilizează eforturile de supraviețuire.

Această idee a sistemelor cerebrale autonome poate explica și „comportamentul automat" pe care îl descriu mulți atunci când încearcă să se schimbe. Dacă un sistem al creierului a decis să se angajeze în dependență, indiferent ce părere au celelalte sisteme despre această acțiune, el poate pur și simplu să meargă înainte și s-o facă. Alte sisteme cerebrale devin conștiente ulterior de acest comportament și se întreabă ce s-a întâmplat: „M-am pomenit că stăteam în fața frigiderului și tocmai mușcasem din plăcinta cu brânză, iar ultimul lucru pe care-mi amintesc că-l făcusem înainte era că mă aflam în living și mă pregăteam să lucrez ceva. Am făcut totul pe pilot automat: am luat farfuria și cuțitul, am tăiat o felie și am mușcat din ea!" Cu cât dependența e mai gravă, cu atât e mai comun comportamentul automat.

Nici nu e de mirare că dependențele pot fi dificil de schimbat! Iar tot ce-am spus până acum le poate face să pară chiar imposibil de învins! Totuși, la fel ca în cazul fobiilor și al altor probleme comportamentale, e posibil ca sistemele cerebrale superioare să le domine pe cele inferioare, dacă li se acordă suficient timp și se folosesc metode adecvate. Este necesară o anumită formă de antrenament comportamental. În cazul temerilor irațională, am menționat deja terapia expunerii. Dacă cineva poate fi convins să rămână un timp suficient în situația de care se teme, intră în acțiune principiul oboselii. Dacă a vedea înseamnă a crede, partea din creier care generează frica irațională poate acum să „observe" că moartea nu s-a produs. După câteva expuneri, această parte a creierului nu mai generează un semnal puternice de supraviețuire în situația respectivă.

Modul de a învinge pofta constă tot într-un antrenament prin expunere, și este descris în capitolul următor. Din fericire, scenariul „Fără asta nu pot trăi" este direct proporțional ca intensitate cu durata experienței creatoare de dependență. Majoritatea indivizilor cu niveluri reduse până la moderate de experiență care a creat dependența, și mulți dintre cei cu niveluri ridicate, își pot efectua singuri antrenamentul prin expunere, fără a avea nevoie de asistență profesională. Indiferent cum se produce, expunerea ne face să acționăm într-un mod consecvent, fără ca diversele sisteme cerebrale să ne deturneze comportamentul pentru nici un interval de timp. Din această perspectivă, a acționa consecvent, a vă comporta ca o singură persoană, nu ca mai multe, este un reper major al sănătății comportamentale. Cred că această consecvență face parte din ceea ce avea în vedere Socrate când a spus: „Cunaște-te pe tine însuți."

Am sugerat o explicație plauzibilă care să acopere unele aspecte ale motivelor pentru care dependența poate fi dificil de schimbat, și am ancorat această explicație în fapte ușor de observat în legătură cu modul de funcționare al creierului. Și alte explicații ale motivelor pentru care dependența este atât de persistentă sunt ancorate tot în elemente ale funcționării creierului. Doresc să atrag atenția asupra unei posibile interpretări greșite a unora dintre cele mai recente constatări științifice privitoare la efectele substanțelor asupra creierului. Această greșeală de interpretare poate face ca schimbarea să pară imposibilă.

Poate că ați văzut imagini scanate ale unor creiere aflate sub efectul abuzuluri de droguri și ați auzit comentându-se că unele droguri par să „acapareze" centrul plăcerii din creier, astfel reducând plăcerea care se poate obține din surse străine de droguri. Aceste descrieri oferă un mod de a explica de ce un individ poate rămâne victima dependenței de o substanță. Totuși, ele nu identifică lucrul cel mai important – și anume, felul cum se poate învinge o dependență.

Greșeala de interpretare din acest caz este aceea că „acapararea centrului plăcerii" e considrată o explicație *completă* a ceea ce se întâmplă. Dacă anumite droguri ar putea lua în stăpânire centrul plăcerii, atunci nimeni n-ar mai înceta vreodată să le folosească. Dar mulți invidizi, dacă nu chiar majoritatea, chiar și dintre cei cu dependențele cele mai grave, se opresc total, sau se moderează semnificativ. Prin urmare, trebuie să se mai petreacă și altceva, pe lângă „acapararea centrului plăcerii". Altfel, schimbarea dependenței n-ar mai putea să aibă loc. Totuși, ea se produce, iar în capitolul următor vă voi arăta câteva etape cruciale ale acestui proces.

Întrebări...

1. Dacă ați efectuat Proiectul din capitolul anterior, s-ar putea să aveți deja unele informații despre felul cum poftele dumneavoastră sunt limitate în timp. Totuși, Proiectul nu aborda și modul în care s-au sfârșit poftele. Revedeți acum acel Proiect. Există unele elemente comune ale felurilor cum vi se terminau poftele? În ce măsură pofta trecea de la sine, fără nici un efort din partea dumneavoastră?

2. Ce dureri fizice semnificative ați suferit în viață? Cum se compară aceste dureri cu disconfortul unei pofte?

3. Dacă sunteți femeie și ați născut cel puțin o dată, și nu ați menționat această experiență în răspunsul la întrebarea de mai sus, cum ați compara disconfortul poftei cu durerile facerii?

4. Ce este mai important pentru dumneavoastră decât dependența? Ce *nu* ați fi dispus să faceți sau să lăsați să se întâmple doar de dragul dependenței (de exemplu: cui i-aș putea pune pistolul la tâmplă, pentru a vă obliga să vă opriți)? Vă puteți gândi la exemple mai puțin extreme?

5. Acest capitol a sugerat că aveți un anumit grad de control asupra dependenței dumneavoastră, și că ar fi important să recunoașteți acel control și să construiți pe baza lui. Întrebarea nr. 4 reprezintă o modalitate de a aborda identificarea nivelului de control pe care-l aveți deja. Poate reușiți să identificați și alte aspecte ale autocontrolului dumneavoastră (de exemplu: persoane, locuri, momente, ocazii, situații care vă reduc implicarea în dependență sau o elimină)? Cum ați începe să construiți pe baza a ceea ce aveți deja?

6. În ce măsură v-ați gândit că „pofta mă silește să fac acest lucru"? Ce părere aveți acum despre o asemenea idee?

7. Vi s-a părut vreodată că pofta vă punea stăpânire pe minte și vă forța să vă gândiți la lucruri la care nu voiați să vă gândiți? Ce părere aveți acum despre o asemenea idee?

8. În ce feluri v-ați gândit că experiența poftei în sine poate fi periculoasă?

9. În ce măsură vi se pare că mintea dumneavoastră e un conglomerat de părți componente coordonate vag și care acționează independent? Ce experiențe personale ar putea corespunde acestei descieri?

10. În ce măsură angajarea dumneavoastră în dependență vi se pare necesară pentru a supraviețui? Când nu cedați poftelor, în ce măsură aveți o senzație de nenorocire iminentă?

11. Deși unul sau mai multe sisteme din creierul dumneavoastră pot crede că fără dependență veți muri, dumneavoastră ce părere aveți despre această idee? Cât de periculos ar fi să rămâneți fără substanța sau activitatea care creează dependență, pentru un interval de timp prelungit? Cum ar fi viața dumneavoastră în acel timp?

12. În ce măsură ați folosit expunerea la situații sau obiecte care vă provocau spaima, ca metodă de a vă învinge una sau mai multe temeri?

Proiecte...

1. Dacă n-ați ținut post niciodată, interesați-vă printre cunoștințe, pentru a descoperi una sau mai multe persoane care au făcut-o. Conform acestor indivizi, foamea le trece în timp ce postesc? Cât timp durează?

2. La începutul acestui capitol, am remarcat că, în viața mintală, concentrarea este o excepție, iar distracția reprezintă norma. Meditația a fost dată ca exemplu al efortului necesar pentru a atinge starea de concentrare. Dacă ați mai practicat în trecut meditația, sau dacă vă simțiți dornic s-o învățați acum, încercați una sau mai multe perioade de meditație. O formă a meditației este aceea ce a încerca să vă urmăriți respirația, fără a o controla. Când suntem conștienți de propria noastră respirație, o putem controla, dar în cea mai mare parte a timpului ea are loc fără s-o luăm în seamă. În cadrul acestei meditații, sunteți conștient că respirați, dar nu încercați să vă controlați. Ce efect are meditația asupra senzației dumneavoastră de bine? Ce efect are asupra capacității dumneavoastră de a vă reaminti concluziile primei analize a costurilor și beneficiilor?

3. Cu următoarea ocazie când veți avea o senzație foarte intensă, observați-o cu atenție. Dacă e posibil, nu acționați imediat de pe urma ei. Ce se întâmplă?

Ce este cel mai important acum?

(Dacă vă datați răspunsurile la aceste întrebări, de-a lungul timpului răspunsurile vor deveni un jurnal al evoluției dumneavoastră. E foarte probabil ca, la lecturile viitoare ale acestui capitol, alte idei să vi se releve ca fiind importante, ceea ce va reflecta faptul că vă schimbați cu adevărat.)

Care idei din acest capitol vă sunt cele mai utile *dumneavoastră, acum?*

Cum puteți pune în aplicare aceste idei?

Câtă încredere aveți în propria dumneavoastră judecată pentru a alege aceste idei ca fiind cruciale în momentul de față? (Încercuiți un număr; valoarea 10 indică încrederea maximă)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Înfruntarea poftelor

„N-am avut încotro. Pot rezista la orice, în afară de ispită."
– Oscar Wilde (1854-1900)
„Evantaiul lui Lady Windermere", Actul I, 1893

Generalități

Poftele sunt normale pentru dumneavoastră și vor continua în timpul primelor săptămâni sau chiar luni de abstinență. Pot dura chiar mai mult, dacă vă moderați doar. Nu sunteți răspunzător de existența poftei, ci numai de reacția dumneavoastră față de ea. Puteți înfrunta pofta evitând situațiile de mare risc, substituind alte substanțe sau activități celor creatoare de dependență, redirecționându-vă atenția, contraargumentând, sau distrăgându-vă. În timpul eforturilor inițiale ale schimbării, ar putea fi mai bine să folosiți evitarea și substituirea. Pe măsură ce vă crește încrederea în forțele proprii, reduceți atât evitarea cât și substituirea, și autoprovocați-vă cu regularitate poftele, ca să practicați permanent confruntarea cu ele. Când poftele se declanșează spontan, considerați-le un semn că o problemă trebuie să fie identificată și rezolvată, și un memento al progreselor pe care le-ați făcut până atunci. Nu e deloc greu să refuzați ofertele altora de a vă angaja în activitatea care creează dependență, dacă sunteți pregătit.

Poftele sunt normale pentru dumneavoastră, deocamdată

Pofta pare să vină dintr-unul din sistemele cerebrale care nu pot fi controlate imediat de o decizie. Puteți hotărî să vă opriți (sau să vă moderați) azi, dar poftele vor mai dura săptămâni sau chiar luni de zile. Pentru cei care aleg moderația, poftele pot continua și mai mult, dar și gradul de dependență reprezintă un factor. Așa cum am menționat în Capitolul 7, practicanții moderării tind să fie indivizi cu probleme ușoare până la medii, nu grave. Cu cât e mai gravă dependența, cu atât au șanse să se perpetueze mai mult poftele după începerea schimbării. Fumătorii sunt printre cei ale căror pofte persistă timpul cel mai îndelungat, poate și fiindcă fumatul este repetat atât de des în fiecare zi.

Pentru majoritatea indivizilor, poftele dispar complet, sau aproape complet, în interval de un an. Chiar dacă poftele n-au dispărut în întregime după o schimbarte încununată de succes, ele sunt incomparabil mai rare, mai slabe și de mai scurtă durată. Dacă ați avut dureri de cap zilnic, pentru câteva ore, de gradul 9 și 10 pe o scală cu 10 niveluri, și apoi, ca rezultat al antrenamentului de relaxare, acestea s-au redus la frecvența de una pe lună, timp ce o jumătate de oră, și nu mai grave decât nivelul 1 sau 2, n-ați spune că e un mare succes?

Pofta apare într-un sistem al creierului pentru care acțiunile vorbesc mai tare decât cuvintele. Pentru el, decizia de schimbare nu are nici un sens. Schimbarea e cea care contează. Ca lucrurile să se complice și mai mult, când începeți schimbarea,

pofta se poate înrăutăți o vreme, poate timp de o săptămână, două. Această intensificare are loc adesea și nu înseamnă că vă lipsește motivația.

În timp, pofta va scădea, dar se poate și să simțiți o revenire bruscă, fie și după câteva luni. De obicei, privite retrospectiv, aceste reveniri sunt explicabile. De exemplu, e posibil să vă viziteze un fost „coleg de dependență". Dacă ați progresat bine până în acel punct, s-ar putea nici să nu vă treacă prin minte că prezența acelui prieten va avea efect asupra dumneavoastră. Consider aceste reveniri un semn bun – un fel de ultim strigăt de disperare al dependentei. În Al Doilea Război Mondial, la data de 16 decembrie, 1944, armata germană a inițiat o contraofensivă care a spart frontul Aliat din Europa de Vest. Germanii n-au putut susține efortul și, în 8 ianuarie, 1945, contraofensiva a început să cedeze. Germania a capitulat în ziua de 8 mai, 1945. Dacă suferiți o asemenea contraofensivă (scuzele mele pentru militari), adoptați o perspectivă pe termen lung asupra ei!

Poftele încep de la sine, dar reacția v-o alegeți singur

Apariția poftei în sine nu se supune controlului dumneavoastră. Nu există nici o acțiune care să poată eradica fără dubiu toate accesele de poftă din viitor. Se pot face anumiți pași pentru a le influența intervențiile (vom discuta imediat despre ei), dar în ultimă instanță pofta apare atunci când vrea ea. Ceea ce aveți pe deplin sub control este ceea ce veți face dumneavoastră când începe să se manifeste pofta. Pentru a reitera un aspect crucial, dacă vă gândiți la un motiv destul de temeinic pentru a nu da curs poftei, n-o s-o faceți, și cu timpul acea poftă, și toate poftele, vor dispărea.

Moduri de a înfrunta pofta

Puteți înfrunta pofta evitând situațiile de mare risc, substituind alte substanțe sau activități celor creatoare de dependență, redirecționându-vă atenția, contraargumentând, sau distrăgându-vă. Vom analiza pe rând toate aceste metode. Adeseori, înfruntarea poftei implică elemente ale mai multor tehnici combinate. Dacă eu etichetez o metodă ca implicând în primul rând distragerea, iar dumneavoastră considerați că er vorba mai degrabă de contraargumentare, nici o problemă. Procesul contează, nu etichetele. Dacă sunteți familiarizat cu tehnicile pentru a face față anxietății, s-ar putea să recunoașteți aceste tehnici de a face față poftei ca fiind similare.

• **Condiționarea aversivă.** Înainte de a descrie tehnicile pe care le puteți aplica dumneavoastră înșivă, să examinăm o tehnică profesionistă: condiționarea aversivă. În cazul condiționării aversive, sistemul nervos este antrenat să asocieze dependența cu o experiență foarte neplăcută (sau chiar dureroasă). Antrenamentul se realizează asociind de mai multe ori dependența și experiența. În terapia expunerii, încercăm să disociem teama de o anumită situație. În condiționarea aversivă, facem tocmai contrariul, asociind neplăcerea cu o anumită situație, astfel încât acea situație să ajungă să inspire teamă și să fie evitată pe viitor.

Uneori, asociațiile aversive se produc de la sine. Un toxicoman pe care-l cunoșteam se afla acasă la dealerul lui de droguri, când a năvălit (pe neașteptate!) poliția.

Dealerul a început să ridice un pistol spre capul lui, spunând: „Am să te omor, turnătorule!" Poliția l-a oprit chiar înainte de a apăsa pe trăgaci.

Un psiholog experimental ar putea descrie această situație ca pe o *învățătură dintr-o singură încercare*. Începând din acel moment, respectivul n-a mai simțit deloc pofta de droguri, până peste cel puțin un an (când am auzit eu pentru prima dată povestea). Din păcate, la fel ca scenariul anterior cu pistolul-la-tâmplă, un asemenea tratament e cam dificil de aranjat!

Profesioniștii pot aplica în diverse moduri condiționarea aversivă. Dependența poate fi asociată cu un drog care să vă provoace vomismente, cu șocuri electrice, sau cu orice experiență foarte neplăcută, reală sau imaginară. După mai multe asemenea asocieri, pofta trece. De obicei, ulterior pot fi necesare sesiuni de fortificare, pentru a menține efectul, dar reducerea poftei poate fi dramatică. În timpul acestei reduceri, viața dependentului se poate ameliora atât de mult încât, la reapariția poftei, îi va fi mult mai ușor să-i facă față. Dacă vă temeți intens de poftă, s-ar putea ca această tehnică să fie cea potrivită pentru dumneavoastră.

Un terapeut comportamental care lucrează cu condiționarea aversivă vă poate ajuta să asociați o experiență neplăcută imaginară cu o experiență legată de folosirea substanței sau activității creatoare de dependență, tot imaginară. Shick Shadel Hospital din Seattle, Washington (800-272-8464), folosește încă din 1935, printre alte tehnici, condiționarea aversivă cu ajutorul medicamentelor cauzatoare de greață și al șocurilor electrice. Deși este posibilă și autoaplicarea condiționării aversive, dacă aveți o motivație destul de puternică pentru a persista în folosire stimulării neplăcute proprii condiționării, înseamnă că sunteți, probabil, suficient de motivat pentru a beneficia de pe urma tehnicilor enumerate mai jos.

• **Evitarea situațiilor de mare risc.** Am discutat în Capitolul 7 ce efecte semnificative pot avea schimbările circumstanțelor asupra capacității dumneavoastră de a vă schimba o dependență. Multe situații pot declanșa o stare de poftă, dar puține o determină atât de consecvent și puternic încât să poată fi condiderate situații de mare risc. Situațiile de mare risc sunt totodată situații în care vă angajați în mod tipic în activitatea care creează dependență, chiar dacă nu sunteți conștient de niște pofte semnificative. În aceste situații, vă puteți implica atât de rapid în dependență, încât nici nu mai rămâne timp pentru ca pofta să se manifeste.

În primele stadii ale învățatului de a face față poftelor, încrederea dumneavoastră în forțele proprii poate fi foarte redusă. De exemplu, puteți fi destul de încrezător că puteți înfrunta poftele până la nivelul 3 al unei scale cu 10 etaje, dar nesigur în privința poftelor dintre nivelurile 4 și 7, și aproape convins că *veți* eșua în relație cu poftele foarte puternice, situate între nivelurile 8 și 10. În loc de a vă asuma riscul unui eșec, adesea este mult mai ușor să evitați complet unele situații.

Analizați următoarele categorii parțial suprapuse de situații riscante și dați câteva exemple pentru fiecare. În subcapitolul de Întrebări, vi se va cere din nou să vorbiți despre situațiile de mare risc, dar pentru moment stabiliți care dintre cele de mai jos vi se aplică:

=> *indivizi* (parteneri, prieteni, colegi de cameră, dealeri, colegi);

=> *grupuri* (echipă sportivă, parteneri de poker, familia, tipii de la colțul străzii);

=> *momente* (înainte, după sau în timpul: meselor, al programului, ai weekendurilor, al vacanțelor, al orei de relaxare, al zilelor stresante):

=> *locuri* (la serviciu, în baruri, în mașină, acasă la prieteni, în locurile unde vă întâlniți cu dealerii, cazionuri, tripouri, living, bucătărie, dormitor, garaj, curtea sau veranda din spatele casei, colțul străzii, săli de biliard):

=> *activități/situații* (vacanțe, petreceri, sărbătoriri, călătorii, concerte, reuniuni, întâlniri în grup, întâlniri de afaceri);

=> *alte semnale specifice creatoare de dependență* (presiuni din partea altora pentru a vă angaja în activitatea care creează dependență, stări negative, conflicte cu alții, momente plăcute când vreți să vă simțiți și mai bine, anumite cântece, imaginea sau mirosul substanței ori ale activității, obiecte asociate cu substanța sau activitatea respectivă).

Dependența dumneavoastră se poate activa în relativ puține situații. Dacă e o dependență gravă (însemnând că o mare parte din viața dumneavoastră se organizează în jurul ei), ea se poate produce aproape în orice moment sau loc. Dependența dumneavoastră survine cu o asemenea regularitate, încât în loc ca situațiile s-o influențeze, ea însăși controlează în mare măsură situațiile în care vă aflați. Indiferent cât de gravă e dependența, pentru a o învinge poate fi necesar să faceți mai mult decât s-o evitați, dar evitarea este adesea o bună situație de pornire pentru a începe să înfruntați pofta. Dacă evitarea unei situații de mare risc nu e realistă (de exemplu, sunteți dependent de Internet dar trebuie să folosiți computerul la serviciu), vor fi necesare alte metode pentru a face față acestor situații. Pe de altă parte, s-ar putea să nu fie nevoie să reveniți la unele dintre aceste situații, de vreme ce ele pot să nu mai corespundă cu modelul nou de viață pe care vi-l constituiți.

S-ar putea să aveți obiecte, substanțe sau alte lucruri care să vă amintească de dependență, pe care le puteți arunca. Pentru unii indivizi, păstrarea lor e un motiv de mândrie, iar pentru alții, o permanentă sursă de poftă. Va fi nevoie să hotărâți în ce măsură e nevoie să scăpați de ele. Contează și faptul dacă persoanele cu care conviețuiți sunt angajate în aceeași dependență. Le puteți cere să nu vă expună dependenței, sau să-și învingă dependența la rândul lor. Puteți decide că e mai bine să vă mutați, temporar sau permanent.

Dacă vă concentrați asupra învingerii problemelor legate de alcool, poate fi indicat să folosiți Antabuse. Antabuse face ca fiecare situație să devină o situație de risc scăzut (iar pofta poate și să dispară aproape total). Dacă însă nu vreți să continuați toată viața folosirea de Antabuse, în cele din urmă veți avea nevoie de alte strategii pentru a rezista în continuare – însă, cu puțin noroc, la acea dată veți fi capabili să le folosiți eficient. S-ar putea ca, în viitor, să se inventeze și alte medicamente asemănătoare cu Antabuse, pentru dependențe diferite.

„Evitarea avansată" implică înfruntarea unei situații de mare risc în prezența unui factor (adeseori o persoană) care vă va stimula încrederea că nu veți ceda poftei. De exemplu, dacă trebuie să vă duceți la o petrecere cu colegii de serviciu unde se vor consuma alcool și droguri, vă puteți proteja mai bine luându-vă și soția cu dumneavoastră. Această experiență a evitării avnsare poate reprezenta o bună tranziție la tehnicile înșirate mai jos.

• **Substituirea.** În loc de a vă angaja în dependență, puteți folosi o altă substanță (chiar dacă aveți o dependență de activitate), sau vă puteți angaja într-o altă activitate

(chiar dacă aveți o dependență de substanță). Asemenea evitării, substituirea e o tehnică pe care nu trebuie s-o folosiți decât la început, când încrederea în propriile dumneavoastră forțe este abia în curs de formare. Există o amplă diversitate de posibilități, așa că voi enumera doar câteva exemple:

=> consumați o băutură nealcoolică;
=> mâncați morcovi sau alte alimente cu conținut redus de grăsimi;
=> mergeți la o plimbare;
=> telefonați-i unui prieten;
=> duceți-vă la o întrunire a unui grup de sprijin;
=> lucrați;
=> faceți curat în casă;
=> citiți o carte sau o revistă;
=> duceți-vă la culcare;
=> faceți gimnastică.

De asemenea, puteți folosi și un înlocuitor care să reprezinte un pas pe drumul cel bun, fără însă a echivala cu succesul total. De exemplu, puteți fuma marijuana în loc de a lua cocaină, sau puteți bea alcool în loc de a folosi heroină. Asemenea substituiri pot ajuta pe termen scurt, dar pot și să creeze noi dependențe! Aici se aplică principiul „reducerii pagubelor". Este de dorit orice mișcare în direcția cea bună (cu consecințe negative mai reduse), dar o simplă mișcare nu e totuna cu un succes desăvârșit.

Problema cu substituirea este aceea că menține activă ecuația: poftă = faceți ceva ca să vă treacă. Dacă felul cum o faceți să treacă e mai puțin nociv decât dependența, înseamnă că ați redus pagubele, dar nu și că v-ați învins dependența complet. În mod similar, dacă evitați anumite situații, înseamnă că trăiți cu frica de revenirea poftei. În scopul de a învinge total dependența, aveți nevoie de tehnici care presupun resimțirea poftei, fără a-i ceda până trece. Prin urmare, imediat ce vă simțiți capabil, treceți dincolo de evitare și substituire, la tehnici mai avansate.

Una dintre problemele proprii programelor de tratament tradițional este aceea că tind să încurajeze evitarea și substituirea ca strategii de a face față pe termen lung. Pot sugera că, într-un fel, nu aveți destulă forță pentru a înfrunta pofta în mod direct (pentru că sunteți neputincios). Deși e adevărat că puteți reuși mai bine procedând treptat, dacă în cele din urmă nu faceți față poftelor, veți trăi permanent cu teama lor sau vă veți angaja în dependențe înlocuitoare. Participarea la întâlnirile zilnice ale grupurilor de sprijin timp de luni sau ani de zile după inițierea schimbării poate fi un exemplu de dependență înlocuitoare.

Oaltă problemă a îngrijirilor spitalicești și rezidențiale tradiționale este aceea că vă scoate din mediul dumneavoastră ambiant regulat. E improbabil să simțiți pofta, când nu aveți în jur obișnuitele dumneavoastră semnale și elemente declanșatoare. Dacă nu învățați cum să-i faceți față în ambianța dumneavoastră obișnuită, însă, se prea poate să recidivați la scurt timp după externare (ceea ce se întâmplă foarte des). Ar fi mai bine să vă expuneți semnalelor și factorilor declanșatori aproape din momentul când vă internați, precum și să învățați metodele enumerate mai jos. Apoi, la externare, veți avea încredere în forțele dumneavoastră proprii, iar frica nu va mai reveni.

Unii indivizi aflați la începutul unui plan de schimbare încetează complet să mai simtă pofta. Nu par să aibă nevoie nici măcar de strategiile elementare de evitare și substituire. O asemenea situație are mari șanse să dureze foarte puțin timp. Poftele

vor surveni mai târziu, iar individul nu va avea exercițiul înfruntării lor. Dacă în prima perioadă nu simțiți nici o poftă, vă recomand insistent să „provocați pofta" imediat, așa cum voi arăta în paragraful „Înfruntarea avansată a poftei" al tabelului de *Metode pentru a rezista poftelor*, spre sfârșitul acestui capitol. În acest mod, puteți preveni o „acumulare de poftă latentă", și totodată exersați tehnicile de care veți avea nevoie aproape cu siguranță în zilele sau săptămânile care urmează.

• **Redirecționarea atenției.** Redirecționarea atenției este, probabil, cel mai utilă atunci când pofta e redusă, eventual de o intensitate cuprinsă între nivelurile 1 și 3. O poftă care începe cu putere va scădea în fața tehnicilor de contraargumentare și distragere descrise mai jos. O dată ce pofta coboară până în zona nivelurilor 1 și 3, o puteți lichida prin redirecționarea atenției. Redirecționarea implică devierea atenției dinspre cedarea în fața poftei, sau rezistența până după ce pofta trece.

Mergeți mereu înainte. Cea mai simplă reacție față de poftă este aceea de a o accepta ca pe un element suplimentar în fluxul conștiinței dumneavoastră aflat în permanentă schimbare, mergând apoi tot înainte. Dacă meditați, așa veți reacționaa față de intervențiile asupra stării dumneavoastră meditative. Probabil că practicanții cu experiență ai meditației au mai puține probleme de dependență. „A, uite că iar mi-a venit în minte s-o fac. Da' nu-i nimic, am să-mi văd de treabă în continuare." Pentru poftele de nivel redus, care pot părea mai degrabă ca niște gânduri trecătoare decât ca o experiență completă a poftei, aceasta poate fi o reacție adecvată.

Studiați pofta. Pentru poftele puțin mai puternice, vă puteți redirecționa atenția dinspre posibilitatea de a da curs poftei către examinarea poftei în sine. Observați-o ca și cum ar fi un subiect de studiu sau de discuții cu alții. Constatați cât de puternică e, cum pare să crească sau să scadă în intensitate, ce pare s-o fi provocat (dacă a provocat-o într-adevăr ceva), și cum încep alte gânduri și sentimente, cu timpul, s-o alunge din mintea dumneavoastră. Vorbiți de unul singur, cu voce tare, (dacă nu vă aude nimeni), în caz că vi se pare folositor: „Simt că-mi bine pofta. Acum e undeva în jurul nivelului 3 [din zece]. Îmi mai amintesc și când am simțit-o ultima oară, și ce interesant a fost. Iată, asta pare să facă pofta să urce spre nivelul 4. Dar acum îmi mai aduce aminte și ce necazuri am avut mai târziu, iar asta o coboară iar spre nivelul 1." La un moment dat, pofta poate fi mai scăzută, iar atunci puteți folosi tehnica anterioară a redirecționării atenției înapoi spre ceea ce făceați înainte.

Folosiți un cronometru. Această tehnică poate fi considerată și o metodă de diversiune, cu excepția faptului că nu se folosește nici o diversiune activă. Spre deosebire de celedouă tehnici prealabile de redirecționare a atenției, ctonometrul poate fi folosit pentru poftele de orice nivel. Această metodă dă rezultate deosebit de bune în cazul poftelor alimentare, pentru că în bucătărie se găsesc atât mâncărurile, cât și ceasul.

Puneți ceasul să sune după intervalul de timp cât sunteți foarte sigur că nu veți ceda poftei. De exemplu, dacă aveți convingerea că puteți rezista percepției poftei pentru cel puțin trei minute, indiferent cum o faceți, puneți ceasul să sune după trei minute. În acel timp, începeți să vă ocupați de alte activități. Când sună ceasul, există toate șansele ca pofta să fie mai slabă, creându-vă mai puține probleme. În acel moment, puteți să puneți din nou ceasul să sune, să folosiți o altă tehnică, sau să dați curs poftei.

Pe măsură ce dobândiți experiență în folosirea acestei metode, puteți pune ceasul să sune după intervaluri de timp tot mai lungi. La un moment dat, ceasul poate fi pus să sune după douăzeci sau treizeci de minute. Când sună, s-ar putea să fi ajuns atât

de absorbit într-o altă activitate, încât prima dumneavoastră reacție să fie: „de ce sună ceasul?" Pofta a trecut! La început, însă, e mai bine să reglați ceasul pentru perioade mai scurte, apoi să modificați intervalul de timp, dacă e necesar. Începând cu un barem de trei minute, puteți prelungi treptat perioada, pe măsură ce vă crește încrederea în forțele proprii.

Amânați începutul. O variantă a tehnicii anterioare este aceea de a amâna începutul implicării în activitatea care creează dependență, mai ales dacă aveți un anumit moment când începeți cu regularitate. Această tehnică este utilă pentru a vă mări capacitatea de a face față poftei, fără a trebui să încetați complet să v-o satisfaceți. De exemplu, dacă vă duceți la sala de jocuri în fiecare sâmbătă dimineața, puteți pleca la o oră tot mai târzie, până când, în cele din urmă, n-o să vă duceți decât duminică, sau nu veți merge deloc, pe tot parcursul weekendului. O dată ce ați amânat suficient de mult, pofta va dispărea.

• **Contraargumentarea.** Când pofta e în stadiile medii (eventual, în gama dintre nivelurile 4 și 8), poate fi eficientă respingerea ei cu ajutorul argumentelor. La acest nivel, pofta poate fi suficient de seducătoare pentru ca refuzul de a o recunoaște să nu mai aibă efect (de exemplu, atenția vă tot revine asupra ei). Așa cum am menționat în Capitolul 7, când simțiți pofta, în planul întâi al minții dumneavoastră se află beneficiile dependenței. Aveți un soi de „vedere prin tunel" și nu dispuneți de un acces mintal rapid la costurile dependenței. Dacă luați o hotărâre legată de dependență pe baza doar a informațiilor pe care vi le prezintă pofta, veți pierde unele informații semnificative!

Contraargumentarea mai poate implica și rememorarea beneficilor învingerii dependenței, sau atacarea poftei propriu-zise. Cele de mai jos sunt câteva exemple referitoare la fiecare dintre aceste teme.

Amintiți-vă lista de „beneficii ale schimbării" (cea scurtă sau cea lungă). În Capitolele 3, 4 și 5, ați încercat să vă identificați motibvele pentru care doreați să vă schimbați efectuând o analiză a costurilor și a beneficiilor. O recapitulare a acestor motive reprezintă una dintre cele mai elementare reacții pe care le puteți avea în prezența poftei. Aceste motive pot fi rezumate ca fiind „costurile dependenței", sau „beneficiile încetării dependenței", ori „beneficiile moderării", sau orice altă formulă care are sens pentru dumneavoastră. Vă sugerez să faceți o listă de până la cinci motive principale (lista cea scurtă), să le scrieți pe hârtie, să luați hârtia la dumneavoastră și să le revedeți cu regularitate, până când vi se întipăresc în memorie. De exemplu, lista scurtă (în varianta „beneficiilor încetării dependenței"), ar putea arăta astfel:

Dacă mă voi opri, mi se vor întâmpla următoarele:
** mi se va ameliora starea de sănătate;*
** voi fi un partener mai bun;*
** mă voi respecta mai mult pe mine însumi;*
** voi scăpa de datorii;*
** voi evita problemele legale.*

Când lista acestor „beneficii ale încetării dependenței" se va imprima în conștiința dumneavoastră, alături de beneficiile dependenței, vă va fi mai ușor să alegeți schimbarea. În fragmentul de Întrebări de la sfârșitul acestui capitol veți putea construi o asemenea listă pentru dumneavoastră însivă. Tot acolo veți putea întocmi și lista cea lungă, pentru a o alege pe cea care vi se pare mai potrivită.

Completați imaginea unei experiențe creatoare de dependență (fără a vă opri imediat după partea cea bună). Pofta activează amintiri plăcute, nu neplăcute, ale dependenței. În mod tipic, aspectele plăcute survin în prima parte a unei experiențe, iar cele neplăcute, mai târziu. Întâi simțim euforia, apoi urmează mahmureala. Cumpărăm acum, plătim pe urmă. Cum am spus în Capitolul 5 (în legătură cu „dependența perfectă"), dacă ați avea parte doar de euforie, nu și de mahmureală, n-ar mai exista nici un motiv să vă schimbați. Acum, însă, le aveți pe amândouă (înlocuiți-le cu termenii care se potrivesc în cazul dependenței dumneavoastră).

Această tehnică începe după ce pofta v-a reamintit prima parte, cea plăcută, a experienței creatoare de dependență. Mențineți amintirea activă, și vizualizați-o pe tot parcursul, până la sfârșitul neplăcut. Din nou, dacă finalul n-ar fi fost neplăcut, n-ați avea nevoie să vă schimbați dependența. La fel ca în cazul listei beneficiilor, când aspectele pozitive și cele negative ale dependenței se relevă cu egală claritate, vă e mai ușor să alegeți schimbarea.

Amintiți-vă un „moment de luciditate" când v-a fost foarte clar că se impunea o schimbare. Momentele de luciditate sunt episoadele cele mai dureroase care pot avea loc din cauza unei dependențe. Un asemenea moment de luciditate poate fi prilejuit de o arestare, o criză de sănătate, o situație în care vedeți moartea cu ochii, o rănire, avertismentul unui medic, plecarea unei ființe dragi plângând, pierderea unui domiciliu, o situație extrem de stânjenitoare în public, sau orice alt eveniment grav ori chiar catastrofal. Dacă ați trecut printr-un asemenea episod și apoi l-ați tratat cu ușurătate, sau ați dat vina pe altcineva, ori l-ați pus în seama unui sistem legislativ nedrept, sau ați folosit orice alte justificări așa-zis raționale pentru a denatura interpretarea faptelor petrecute, înseamnă că de fapt n-ați avut cu adevărat un moment de luciditate – ci doar încă un exemplu al consecințelor negative, printre multe altele. S-ar putea să mai fie necesare încă vreo câteva, pentru a vă convinge.

Expresia „a atinge limita" se folosește pentru a descrie cazurile când vă dați seama că ați cunoscut un moment de luciditate. Aceste episoade pot fi foarte diferite, de la un individ la altul. Unii par categoric să se învețe minte foarte încet, cel puțin în ceea ce privește dependența. Cu puțin noroc, nu va fi nevoie să mai aveți și alte momente de luciditate, nici să suferiți formele negative mai grave ale dependenței.

Când survine pofta, îndreptați-vă atenția spre amintirile unui moment de luciditate. Rememorați neplăcerile acestuia și fermitatea cu care v-ați hotărât să vă schimbați. Păstrați vii în minte aceste amintiri până când pofta cedează.

Amintiți-vă o listă memorată de declarații pentru a face față poftei. Pe lângă rememorarea consecințelor negative, v-ați putea aminti și despre poftă:

„Pofta asta o să treacă după un timp, dacă nu mă supun ei. Dacă cedez, va reveni în curând, probabil și mai puternică decât acum. Dacă nu-i dau curs, *această* poftă va trece, și până la urmă vor dispărea toate, sau vor deveni atât de mici încât să nu mă mai deranjeze. Pofta în sine nu-mi va face nici un rău. E normal ca acum să-mi fie poftă, pentru că tocmai am început să mă schimb. Cu timpul, o să-mi treacă de tot. Pofta asta de-acum nu mă poate forța să fac nimic, sunt stăpân pe ea și pe mine însumi."

Purtați asupra dumneavoastră un memento scris, care să includă una sau mai multe dintre afirmațiile de mai sus, și citiți-l ori de câte ori simțiți că vă vine pofta.

Urmăriți un „film al beneficiilor". Dacă aveți o imaginație foarte vizuală, v-ar putea plăcea să „ecranizați" în minte lista beneficiilor. Să zicem că unul dintre beneficiile schimbării este acela de a avea mai mulți bani. Imaginați-vă că sunteți un regizor

defilm și „turnați" în ochiul minții o secvență compusă din cadre care prezintă acest beneficiu.

Travelling: *dumneavoastră mergând spre bancomat.*
Plan detaliu: *introduceți cardul și tastați codul PIN.*
Plan detaliu: *bani ieșind din fantă.*
Travelling: *dumneavoastră plecând cu banii în mână și cu zâmbetul pe buze.*

Un asemenea film poate rula foarte rapid în minte. Vă reamintește în mod indirect de consecințele negative și în mod direct unde vreți să ajungeți în viață. Uneori, o singură imagine poate fi suficientă, dacă există una care să fie deosebit de semnificativă pentru dumneavoastră (de exemplu: chipul copilului dumneavoastră, zâmbind).

Folosiți imageria ripostei (personificați pofta). Vă puteți imagina că pofta este un soi de dușman sau escroc care v-a luat în vizor: un războinic care vă atacă, un comerciant necinstit, un lobbyist mincinos, diavolul, un animal, un monstru, sau orice altă imagine care are sens pentru dumneavoastră. În închipuire, riposta presupune folosirea unor mijloace adecvate imaginii (dacă e un luptător, apărați-vă cu arme asemănătoare, pentru a-l învinge; dacă e un comerciant, fiți cât mai ferm și intransigent).

Imaginați-vă opusul substanței sau contrarul activității. Dependențele mai sunt numite uneori și *dezordini de impuls.* Un impuls se produce numai în relație cu o substanță sau activitate care are efecte rapide și pozitive. „Impulsul" față de un efect pozitiv întârziat se numește, de obicei, *plan.* În cazul dependenței, efectele rapide și pozitive sunt urmare de efecte negative întârziate. Toate formează un singur pachet. În cadrul acestei tehnici, le inversați ordinea. Imaginați-vă că mai întâi sunteți mahmur, apoi vine și euforia. Imaginați-vă cât de atrăgător arfi s-o puteți face în această ordine. E același lucru, dar inversat! Plătiți acum, primiți mai târziu. Care ar fi șansele de a vă angaja în dependență, dacă lucrurile s-ar desfășura în această ordine?

• **Distrageți-vă atenția.** Dacă o poftă pare deosebit de puternică, vă poate fi de folos o tehnică a distragerii atenției. Tehnica distragerii atenției constă în orice activitate simplă defășurată cu mare viteză. Această metodă este de fapt a variantă a direcționării atenției, dar în loc de a reveni la ceea ce făceați, vă concentrați asupra unei acțiuni care, întrucât este efectuată rapid dar fără complicații, vă captează și vă reține atenția. Atenția dumneavoastră se comută dinspre interior înspre exterior, de la gânduri și imagini la percepții. L-ați putea considera și un exercițiu de concentrre, pentru că vă schimbați în mod deliberat centrul de interes (dar alegând un subiect asupra căruia vă e ușor să vă mențineți concentrarea).

De exemplu, priviți în jur. Există în camera unde vă aflați o categorie de obiecte pe care să le puteți număra? Ar putea fi dalele pardoselii, arabescurile de pe tavan, modelele tapetului sau ale lambriurilor, jaluzelele, frunzele unei plante, sau orice lucru pe care-l puteți vedea afară, pe fereastră. Numărați cât de repede puteți obiectele pe care vi le-ați ales. De exemplu, numărați vergelele jaluzelelor pe care le vedeți la fereastră. Dacă le numărați foarte rapid și cât puteți de exact, veți constata că orice alte gânduri vă dispar din minte, pentru că v-ați concentrat asupra numărătorii. Acesta este un mod foarte sigur de a vă alunga din minte pofta.

Alte tehnici simple includ:

=> *scăderea numerelor* (de exemplu, scădeți 7 din 1.000 și obțineți 993, scădeți încă o dată șapte și obțineți 986, scădeți iar 7, și așa mai departe;

=> *rostirea alfabetului de la coadă la cap;*

=> *citirea frazelor de-a-ndoaselea* (pronunțați cuvintele corect, dar citiți fraza în ordine inversă: „inversă ordine în fraza citiți dar, corect cuvintele pronunțați");

=> *jucați „jocul alfabetului"*, privind plăcile de înmatriculare ale mașinilor, titlurile cărților sau un text tipărit pe o pagină, și găsind în ordine un A, apoi un B, pe urmă un C, și așa mai departe;

=> *încordați-vă mușchii trupului* într-o anumită ordine, în repetate rânduri (încordați labele picioarelor, apoi pulpele, apoi coapsele, apoi bazinul, apoi abdomenul, apoi pieptul, apoi umerii, apoi gâtul, și în sfârșit fața – și tot așa, de mai multe ori);

=> *introduceți mâna în buzunar sau în geantă* și încercați să identificați monedele sau orice alte obiecte se găsesc acolo, pipăindu-le.

Distragerea avansată. Concentrați-vă intens și total asupra unei experiențe perceptive (prin meditație): observați ceea ce vedeți, auziți, atingeți, simțiți în interiorul trupului, mirosiți sau gustați, fie separat, fie în combinații; eventual, comentați senzațiile pentru un ascultător imaginar. În forma a cea mai avansată, tehnice distragerii este o metodă de concentrare, o formă de meditație. Dacă efectuați aceste activități câteva minute, veți observa că pofta v-a dispărut din minte complet sau aproape complet, pentru că nu i-ați mai dat atenție. Dacă încă o mai simțiți vag, cu siguranță va fi mult mai slabă, iar atunci puteți folosi una dintre celelalte tehnici.

• **Înfruntarea avansată a poftei.** Cu timpul, pofta va deveni mai puțin autoritară și înspăimântătoare, dacă ați practicat înfruntarea ei fără a evita situațiile în care se produce sau a-i da curs înlocuind substanțele sau activitățile creatoare de dependență cu altele. O dată ce sunteți suficient de încrezător pentru a înfrunta pofta, apariția ei începe să vă prilejuiască noi șanse de a progresa. Iată câteva moduri de a profita de aceste ocazii.

Provocați pofta. În mare parte, pofta e previzibilă. Dacă vă imaginați o experiență plăcută creatoare de dependență, aveți șanse mai mari să simțiți pofta decât dacă vă gândiți la altceva. Prin urmare, ați putea să activați o poftă folosindu-vă imaginația. Există aici fel de fel de posibilități. Puteți percepe o senzație completă de autocontrol („Controlez subiectul asupra căruia îmi adun gândurile, așa că pot să am o poftă și să trec peste ea"). Puteți evacua orice acumulare de „energie a poftei" care s-ar putea pregăti pentru o „contraofensivă". Vă mențineți în cadrul practicii de a înfrunta pofta.

Pe măsură ce capacitatea dumneavoastră de a rezista poftei se ameliorează, pot fi necesare eforturi mai energice pentru a activa o poftă. Adeseori, este nevoie tocmai de opusul evitării (de exemplu: nu numai că mergeți princazinou, ci intrați în vorbă cu o cunoștință, la pokerele mecanice). Aveți grijă la riscurile pe care vi le puteți asuma, în eventualitatea că începeți să căutați anume situații de mare risc. Rețineți că din exercițiu face parte nu numai provocarea poftei, ci și înfruntarea ei! Ar fi înțelept să aveți în minte una sau mai multe tehnici de contraargumentare, și să le fi exersat în prealabil.

Numai făcând față poftei în situații de mare risc puteți fi pe deplin încrezător că v-ați rezolvat problema dependenței. În biroul meu există obiecte legate de tot felul de dependențe. Odată ce clientul meu a depășit etapa evitării și a substituirii ca principale tehnici de a rezista poftei, uneori îi pun pe neașteptate în față un obiect asociat cu fosta lui dependență. Îl explorăm împreună câteva minute. Am introdus și câțiva factori de protecție. Substanțele (cu excepția alcoolului) sunt false. Această „expunere"

are loc în prima parte a sesiunii, pentru a rămâne timp ca pofta să treacă. Dacă se ivesc dificultăți, îi stau la dispoziție clientului pentru a-l ajuta. Deși mulți clienți sunt inițial șocați, la sfârșitul sesiunii se simt mai siguri pe ei înșiși și mai puternici.

Priviți pofta ca pe o posibilitate de a identifica și rezolva o problemă. Gândiți-vă la starea de poftă ca de o șansă pentru a recunoaște alte probleme. În mod tipic, poftele se produc în situații în care trebuie să faceți față unei stări de stres, de un fel sau altul. În loc de a înfrunta în mod direct stresul, vi se activează pofta. De exemplu, puteți simți pofta în situații din societate, pentru că faptul de a vă afla în compania altora vă face să fiți nervos. În loc de a da curs poftei, focalizați-să atenția asupra învățării modurilor de a vă comporta în prezența altor persoane. Pofta vă poate reaminti de problemele pe care le mai aveți de rezolvat.

Priviți pofta ca pe o reamintire a faptului că vă obțineți beneficiile. Ori de câte ori simțiți pofta, nu sunteți activ implicat în dependență. Deși e posibil să fi fost implicat în ea foarte recent, iar pofta să fi ieșit din nou la suprafață, atâta vreme cât vă e poftă nici nu consumați substanțe, nici nu desfășurați activități care creează dependență (nu dorim în continuare ceea ce avem deja). Prin urmare, dacă vi se face poftă, înseamnă că nu sunteți implicat, ceea ce reprezintă un beneficiu al schimbării. Pe măsură ce trece timpul, e din ce în ce mai ușor să considerați aceste beneficii ca fiind garantate (repet: nu dorim în continuare ceea ce avem deja). Astfel, existența câte unui memento ocazional vă poate ajuta să vă mențineți la un înalt nivel motivația.

Imaginați-vă următorul scenariu: aveți un accident la înot și vă scufundați. În timp ce vă pierdeți cunoștința, prin minte vi se desfășoară „filmul vieții". Cineva vă scoate din apă și vă reanimă înainte de a suferi vătămări iremediabile. După ce ați văzut astfel moartea cu ochii, sunteți extrem de recunoscător că ați rămas în viață și vă extaziați chiar și în fața celor mai simple plăceri – ce verde e iarba, ce albastru e cerul. Timpul trece, iar intensitatea acestor plăceri începe să scadă din nou. Începeți iar să fiți tot mai sigur pe viața dumneavoastră, cam la fel ca înaintea accientului. Dar, din când în când, un uriaș vă înhață de ceafă, vă duce din nou la lac și iar vă ține sub apă până vă pierdeți cunoștința. Când vă reveniți, iarba e încă o dată incredibil de verde, iar cerul, incredibil de albastru.

Pofta poate fi un memento neplăcut dar binevenit despre halul în care ajunsese viața dumneavoastră în timpul dependenței și cât de minunată a devenit după ce ați eliminat dependența. Să nu uitați nici o clipă asta!

Transformați sentimentele asociate cu pofta. Dacă vă schimvați viziunea asupra poftei (eventual folosind una dintre cele două tehnici de mai sus), vă veți transforma și percepția emoțională a poftei. Puteți încerca și să transformați percepția emoțională în mod direct, pur și simplu sugerându-vă un nou mod de a o simți. De exemplu, în loc de a vă simți frustrat, incomodat sau iritabil, cum ar fi să vă simțiți energizat, vesel, alert, activ și cu mintea limpede? Există multe stări emotive care pot fi interpretate în diverse feluri, iar ceea ce ne spunem despre ele (și situațiile în care ne găsim) poate avea un impact profund asupra felului cum le resimțim. Probabil că nu doriți să simțiți pofta ca pe o stare neplăcută. Alegeți un mod nou de a o percepe!

• **Fiți pregătit să refuzați ofertele.** Probabil că, în anumite, momente, se vor exercita asupra dumneavoastră unele presiuni, atât directe cât și subtile (non-verbale) de a vă angaja din nou în dependență. Tovarășii dumneavoastră de viciu pot să nu fie prea încântați, și vor încerca să vă instige iar la comportamentele dinainte. În mod

tipic, cei care fac acest lucru au o atitudine ambivalentă față de propriul lor comportament, dar nu au curaj să privească în față această ambivalență. Le e mai ușor să nu vadă în dumneavoastră exemplul unui fost dependent care s-a schimbat, pentru că aceasta reprezintă o presiune subtilă ca și ei să facă același lucru.

Aceste presiuni de sorginte socială sunt în mare măsură foarte previzibile. Presiunile sociale stau la originea multor dintre situațiile dumneavoastră de mare risc. În consecință, probabil că v-ați format o idee destul declară despre genurile de oferte sau propuneri subtile care vor surveni din acea direcție. Puteți exersa în avans felul cum le veți face față, fie în imaginație, fie împreună cu o persoană de încredere. Iată câteva directive de ordin general.

Așa cum am mai spus, *începeți prin a evita aceste situații,* până când veți fi gata să le înfruntați. Dacă, la un moment dat, vă veți duce acolo, repetați dinainte expresiile de refuz, rostindu-le *cu glas tare* de mai multe ori (ca să nu vi se frângă vocea când veți vorbi în public!). Frazele pot include: „Nu, mulțumesc, nu acum", sau „Mulțumesc, n-ar fi mai bine o cola?", ori „Da, mulțumesc, dar deocamdată mai aștept." Observați că nici unul dintre exemple nu propune o declarație categorică, gen: „Nu, nici nu mă gândesc, m-am lăsat definitiv!". O puteți face, dacă vreți – dar chiar credeți că e cazul? Probabil că cei din preajma dumneavoastră au și aflat deja. E important să le spuneți și celorlalți? Cel mai posibil, nu. Aveți dreptul la viața dumneavoastră personală. Dacă decizia pe care ați luat-o devine un subiect de discuție în grup, se prea poate să înceapă presiunile subtile, sau poate chiar directe, de a recidiva. Sau, în orice caz, tovarășii dumneavoastră se pot simți pur și simplu stânjeniți auzindu-vă declarația, chiar și dacă nu exercită nici o presiune, și s-ar putea să vă hotărâți să recidivați numai ca să se simtă ei (și să vă simțiți și dumneavoastră) mai bine.

Și dacă nu vor să vă accepte refuzul? La început, nu faceți altceva decât să-l *repetați întruna,* cel mult cu mici variațiuni: „Nu, mulțumesc, zău că-n clipa asta n-am chef"; „Mulțumesc mult, da' nu cumva ai puțină [altceva]?"; „Serios, chiar prefer ca deocamdată să mă lipsesc, dacă mi se face poftă mai târziu, îți spun eu...". Dacă această situație persistă cale de câteva runde, puteți reorienta discuțis, spunând: „Văd că-i foarte important pentru tine să fac asta, nu vrei să-mi spui și mie de ce?" Din acest moment, centrul atenției nu mai sunteți dumneavoastră, ci partenerul de dialog. Răspunsul tipic va fi ceva de genul: „Păi vreau să fiu o gazdă bună", sau „Vreau să te simți bine", ori „Mă gândeam că de obicei îți place", sau altceva asemănător. Drept răspuns, dumneavoastră puteți accepta observația, repetând încă o dată că nu doriți: „Ești o gazdă extraordinară, dar tot nu vreau"; „Mă simt foarte bine, și aș prefera ca pentru moment să mă lipsesc"; „Știu că așa obișnuiesc, dar de data asta chiar n-am nici un chef". Și, o dată ce-ați ajuns în acest punct, puteți schimba subiectul, încheind definitiv această parte a conversației.

Întrucât natura urăște vidul, vă poate fi mai ușor și dacă în timp ce vă aflați acolo *aveți unele activități alternative* în care să vă angajați. Cel mai simplu exemplu e ca, dacă sunteți în compania unor băutori, să consumați o băutură nealcoolică. Dacă v-o alegeți cu grijă, s-ar putea ca nici măcar să nu se observe că nu e alcoolică. O dată ce ați făcut față de câteva ori acestei provocări, vă va fi mult mai ușor, pentru că ceilalți vor începe să se poarte altfel cu dumneavoastră, precum și fiindcă vă veți lăsa mai greu intimidat de presiunile sociale.

Poate ați observat că atât înfruntarea poftei, cât și a presiunilor sociale, trebuie să fie tratate similar. La început, evitați-le. Mai târziu, practicați confruntarea directă cu

ele, până când nu vă vor mai fi dificile. În sfârșit, profitați de șansele pe care vi le oferă. Contactul cu presiunile sociale constituie o foarte bună ocazie de a vă reaminti încrederea în sine și sentimentul de identitate pe care vi le-ați dezvoltat.

• **O metodă ineficientă.** Dacă încercați să vă alungați în mod direct din minte pofta („N-am să mă gândesc la pofta asta!"), vă plasați într-o situație paradoxală. În scopul de a nu vă gândi la poftă, trebuie să vă amintiți că nu trebuie să vă gândiți la ea! Astfel, încercați să vă amintiți același lucru – dar nu să vă gândiți la el. În schimb, acceptați pofta, apoi folosiți una dintre metodele deja menționate.

Indivizii care încearcă să schimbe dependența cu ajutorul acestei metode a alungării poftei se află într-o poziție precară. Întrucât ei nu percep pe deplin o poftă, pot să nu recunoască faptul că pofta va trece. Sunt atât de preocupați să și-o alunge, încât nu descoperă că pleacă de la sine. Dacă acceptați disconfortul poftelor la începutul procesului de schimbare, în timp, poftele vor dispărea. Ați scăpat de ele – cel puțin în principiu. *Nu e nevoie să vă recuperați; puteți fi recuperat.*

Metode pentru a rezista poftelor

* *Condiționarea aversivă* (metodă profesionistă)
* *Evitarea și substituirea* (măsuri inițiale)
* *Redirecționarea atenției*
Mergeți mereu înainte.
Studiați pofta.
Folosiți un cronometru.
Amânați începutul.
* *Contraargumentarea*
Amintiți-vă lista de „beneficii ale schimbării" (cea scurtă sau cea lungă).
Completați imaginea unei experiențe creatoare de dependență (fără a vă opri imediat după partea cea bună).
Amintiți-vă un „moment de luciditate" când v-a fost foarte clar că se impunea o schimbare.
Amintiți-vă o listă memorată de declarații pentru a face față poftei.
Urmăriți un „film al beneficiilor".
Folosiți imageria ripostei (personificați pofta).
Imaginați-vă opusul substanței sau contrarul activității.
* *Distrageți-vă atenția.*
Desfășurați o activitate simplă, cu mare viteză.
Numărați ceva.
Faceți încontinuu scăderi.
Spuneți alfabetul de la coadă la cap.
Citiți cuvintele de-a-ndoaselea.
Căutați într-un text litere în ordine alfabetică.
Încordați-vă repetat și succesiv mușchii.
Identificați monede sau alte obiecte, după pipăit.

Distragerea avansată: concentrați-vă intens asupra unei experiențe perceptive (meditația).

* *Înfruntarea avansată a poftei*
  Nu mai folosiți evitarea sau substituirea.
  Provocați pofta.
  Priviți pofta ca pe o posibilitate de a identifica și rezolva o problemă.
  Priviți pofta ca pe o reamintire a faptului că vă obțineți beneficiile.
  Transformați sentimentele asociate cu pofta.
* *Fiți pregătit să refuzați ofertele.*
* *Înfruntarea ineficientă.*
  Tentative de alungare a poftei.

Întrebări...

1. Dacă n-ați început să vă moderați sau să vă abțineți, cât timp credeți că vor dura poftele semnificative, dacă începeți s-o faceți? Iar dacă ați început, ce experiențe ați avut cu poftele până acum?

2. Care este cel mai serios motiv la care vă puteți gândi, pentru a vă învinge dependența? Dacă vă gândiți clar la acest motiv de fiecare dată când simțiți că vă vine pofta, ce șanse aveți să cedați în fața poftei? Explicați-vă răspunsul:

3. Observați categoriile de mare risc enumerate mai jos și scrieți pentru fiecare propriile dumneavoastră situații de mare risc:

* *Indivizi* (parteneri, prieteni, colegi de cameră, dealeri, colegi);

* *grupuri* (echipă sportivă, parteneri de poker, familia, tipii de la colțul străzii),

* *momente* (înainte, după sau în timpul: meselor, al programului, ai weekendurilor, al vacanțelor, al orei de relaxare, al zilelor stresante);

* *locuri* (la serviciu, în baruri, în mașină, acasă la prieteni, în locurile unde vă întâlniți cu dealerii, cazionuri, tripouri, living, bucătărie, dormitor, garaj, curtea sau veranda din spatele casei, colțul străzii, săli de biliard);

* *activități/situații* (vacanțe, petreceri, sărbătoriri, călătorii, concerte, reuniuni, întâlniri în grup, întâlniri de afaceri);

* *alte semnale specifice creatoare de dependență* (presiuni din partea altora pentru a vă angaja în activitatea care creează dependență, stări negative, conflicte cu alții, momente plăcute când vreți să vă simțiți și mai bine, anumite cântece, imaginea sau mirosul substanței ori ale activității, obiecte asociate cu substanța sau activitatea respectivă).

4. Pe care dintre aceste situații ar fi cel mai bine s-o evitați acum? Cât de curând puteți fi gata să treceți la evitarea ei? Cât de rapid v-ați expune unor asemenea situații?

5. Dacă sunteți gata să vă expuneți acestor situații, sau dacă trebuie s-o faceți din alte motive, ce puteți face pentru a vă reduce riscul de a da curs poftei cât timp vă aflați în stiuația respectivă?

6. În Capitolul 7 a fost menționată ideea de niveluri ale controlului. Nu sunteți complet lipsit de control asupra dependenței. Revedeți încă o dată lista situațiilor de la Întrebarea nr. 3 de mai sus. În care dintre ele e improbabil să vă angajați în activitatea care creează dependență? În care dintre ele nu v-ați angajat niciodată în ea?

7. Ce riscuri prezintă actuala dumneavoastră situație de viață? Există accesorii sau substanțe, ori alte amintiri, pe care v-ați gândi să le aruncați? Vreți să le cereți celorlalți cu care conviețuiți să-și schimbe câte ceva din propriul lor comportament (recunoscând și faptul că s-ar putea să nu schimbe nimic)? Cât de mult v-ar putea ajuta o mutare cu domiciliul, temporară sau permanentă?

8. Ce substituiri ar putea avea efect pentru moment? Cât de curând veți fi gata să reduceți și acești înlocuitori?

9. În Capitolele 3, 4 și 5, ați încercat să identificați motivele pentru care doriți să vă schimbați, făcând o analiză a costurilor și a beneficiilor. Reveniți la răspunsurile date în acele capitole, mai ales cele de la Întrebările nr. 6-10, în Capitolul 4, și Întrebările nr. 5-11, în Capitolul 5. Revăzând acum, dintr-o nouă perspectivă, aceste răspunsuri, pregătiți-vă să întocmiți o nouă listă. Alegeți pentru ea unul dintre următoarele titluri:

Beneficii ale schimbării dependenței;
Beneficii ale învingerii dependenței;
Beneficii ale încetării (sau abținerii);
Beneficii ale moderării.

Mai întâi, scrieți fiecare beneficiu semnificativ care-și are locul pe listă (lista cea lungă). Ceea ce alegeți se va baza pe răspunsurile pe care le-ați dat la Întrebările din

Capitolele 4 și 5, dar poate să includă și concluzii suplimentare, la care ați ajuns după ce ați terminat acele capitole. Ar putea fi indicat să consultați și Întrebarea nr. 12 din Capitolul 5, pentru orientări adiționale privind modul de a transforma articolele de pe listele de control cu „costurile dependenței" și „beneficiile dependenței" într-una dintre listele de mai sus.

(Avertisment: Vă sugerez să formulați descrierea fiecărui beneficiu dintr-o perspectivă *eminamente egoistă*. De exemplu, dacă unul dintre costurile dependenței este degradarea relației de cuplu, aș formula descrierea lui ca: „Aș fi un partener mai bun", nu „Mi-aș mulțumi mai mult partenera". Mai direct spus, dependența dumneavoastră a fost o acțiune egoistă. Motivația de a o învinge trebuie să fie la fel de egoistă. Dacă inițial încercați să-i mulțumiți pe alții, s-ar putea ca mai târziu să vă întrebați în folosul cui se produce schimbarea. Vă sugerez că nu prea aveți șanse de reușită, dacă nu vă e clar că schimbarea e în primul și-n primul rând în interesul dumneavoastră propriu. După cum vom discuta în capitolul următor, când vă învingeți dependența – pentru dumneavoastră înșivă – veți fi în poziția de a le da și celorlalți – pentru că așa vreți.)

Listă de beneficii:

După ce ați completat lista lungă, încercuiți până la cinci dintre cele mai semnificative beneficii (acestea vor constitui lista cea scurtă). Privind comparativ lista cea lungă și pe cea scurtă, cât de motivat vă simțiți să vă învingeți dependența?

10. Care sunt momentele dumneavoastră de luciditate?

11. Ce declarații memorate v-ar putea ajuta cel mai bine să înfruntați pofta?

12. Care beneficiu al schimbării dependenței ar putea fi cel mai convingător, dacă ați privi totul ca pe un „film"?

13. Ce mod de a vă imagina pofta ca pe o „persoană" sau „ființă" s-ar potrivi cel mai bine pentru dumneavoastră? Cum ați lupta împotriva acestei persoane sau ființe?

14. Dacă v-ați imaginat substanța contrară sau activitatea inversată, cât de departe înapoi în trecut e nevoie să reveniți pentru a include întreaga experiență? (De exemplu, dacă vă angajați în dependență sâmbăta, când ar începe problemele dumneavoastră, și când s-ar termina?)

15. Dintre tehnicile de distragere menționate, care vi s-a părut cea mai potrivită pentru dumneavoastră?

16. Ce amintiri de experiențe imaginare ați putea folosi pentru a activa o poftă?

17. Cât de ușor vă e să vă gândiți la poftă ca la un memento util pentru a vă ridica la înălțimea problemelor dumneavoastră?

18. Ce presiuni sociale de a vă angaja în dependență e posibil să aveți de înfruntat? Cum ați reacționa în fața lor?

19. Ce activități alternative ați putea folosi în cele mai semnificative dintre situațiile dumneavoastră de mare risc?

20. Ați prefera să vă recuperați, sau să fiți recuperat din dependență?

Proiecte...

1. Alegeți cel puțin una dintre căile de a face față poftei, studiați-o cu atenție și puneți-o în aplicare săptămâna asta. Chiar dacă nu aveți succes deplin în înfruntarea poftei, cât de mult vă ajută această tehnică?

2. Dacă sunteți gata, scrieți care sunt planurile dumneavoastră pentru a învinge dependența. Dacă sunteți gata, puneți aceste planuri în aplicare. Ce învățați din aplicarea acestor planuri?

Ce este cel mai important acum?

(Dacă vă datați răspunsurile la aceste întrebări, de-a lungul timpului răspunsurile vor deveni un jurnal al evoluției dumneavoastră. E foarte probabil ca, la lecturile viitoare ale acestui capitol, alte idei să vi se releve ca fiind importante, ceea ce va reflecta faptul că vă schimbați cu adevărat.)

Care idei din acest capitol vă sunt cele mai utile *dumneavoastră, acum?*

Cum puteți pune în aplicare aceste idei?

Câtă încredere aveți în propria dumneavoastră judecată pentru a alege aceste idei ca fiind cruciale în momentul de față? (Încercuiți un număr; valoarea 10 indică încrederea maximă)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Medicamentele și învingerea dependenței

Indiferent dacă sunteți sau nu gata să începeți lupta cu dependența, probabil doriți să știți cât mai multe despre toate ooțiunile pe care le aveți în legătură cu „etapele acțiunii". Pe lângă faptul că învățați cum să înfruntați pofta, una dintre opțiunile cele mai proeminente constă în folosirea medicamentelor eliberate pe bază de rețetă. Posibilitățile privitoare la medicație sunt foarte extinse și nu pot fi acoperite aici la un nivel cuprinzător. În primul rând, medicamentele țin de domeniul medicinei, așa că nu au o legătură directă cu abordarea psihologică a învingerii dependenței prezentată în acest manual. Nu există nici un medicament care să vă vindece dependența (psihologică), dar unele vă pot oferi o asistență semnificativă.

Dacă ați consumat substanțe masiv și cu regularitate, s-ar putea să suferiți simptome ale „sevrajului" dacă încetați dintr-o dată folosirea substanțelor. Sevrajul se produce pentru că, pe lângă dependența psihologică, organismul dumneavoastră și-a construit și o dependență fizică de substanță (așa cum am menționat în Capitolul 2, acestea merg adesea mână-n mână, dar nu obligatoriu). Organismul dumneavoastră, dacă a devenit dependent fizic, s-a adaptat la prezența substanței. Când administrarea substanței este întreruptă brusc, organismul se adaptează din nou, dar nu fără o anumită luptă. Substanțele care trebuie să vă preocupe cel mai mult sunt alcoolul, opiații și diversele medicamente eliberate pe bază de rețetă, cum ar fi barbituricele, benzodiazepinele și alți sedativi, somnifere și tranchilizante. Dacă ați folosit *orice fel de* substanțe, poate fi necesar să vă faceți un examen medical la un specialist în dependențe, chiar dacă nu vă îngrijorează posibilitatea sevrajului. Ideal ar fi să consultați un medic acreditat de către Societatea Americană de Medicină a Dependenței, dar vă poate ajuta orice doctor competent și cu experiență în domeniul dependenței. Farmacistul dumneavoastră este și el o sursă bună de informații generale în aceste privințe (și înțelege adesea medicamentele și interacțiunile lor chiar mai bine decât medicii).

Diverse medicamente pot ajuta la reducerea disconfortului asociat cu sevrajul. Dacă sevrajul e drastic, poate fi necesar tratamentul medical pentru a nu vă pune viața în pericol. Sevrajele grave sunt mai comune la pacienții ajunși după vârsta de cincizeci de ani, care au consumat substanțele ani de zile sau au alte probleme medicale, dar nu se limitează numai la aceste condiții. Dacă aveți cele mai mici îndoieli în legătură cu sevrajul, solicitați ajutor medical! În caz de necesitate, prezentați-vă la orice cameră de urgență sau centru de prim ajutor.

Medicamentele se mai folosesc și pentru a ajuta la învingerea dependenței (psihologice) sau la reducerea vătămărilor provocate de aceasta. Uneori, practica de a folosi medicamente specifice pentru aceste scopuri este întreruptă, ca în cazul amfetaminei sau a phen/fen-ului, pentru pierderea în greutate și reducerea senzației de foame, după ce se descoperă efecte secundare substanțiale. Medicamentele prezentate mai jos sunt foarte bune ca opțiuni inițiale pentru a învinge

dependența (dar cei mai mulți dependenți care o învinge cu succes nu le folosesc). Pe măsură ce câștigați încredere în forțele proprii, puteți trece la tehnicile psihologice de autocontrol:

=> Înlocuitorii mai puțini dăunători ai substanței și/sau metodei de livrare includ metadona, pentru heroină, și nicotina sub formă de plasture, gumă, spray sau inhalator, în locul tutunului.

=> Pentru reducerea poftelor: bromocriptina sau amantadina pentru cocaină, naltrexonul (ReVia) pentru alcool, și naltrexonul (Trexan) sau L.A.A.M. pentru heroină. Acamprosatul (Camprol), pentru alcool, poate și el să primească aprobarea pentru a fi folosit în Statele Unite.

=> Pentru a face ca folosirea alcoolului să devină extrem de improbabilă, fiindcă ar avea efecte dureroase sau fatale: disulfiramul (Antabuse).

Există și un mod suplimentar în care se pot folosi medicamentele, și anume, e a trata alte probleme psihologice care contribuie la menținerea dependenței, cum ar fi depresia, dezordinile anxioase, dezordinile cu deficit de atenție, schizofrenia și dezordinea bipolară. Rezultatele folosirii acestor medicamente variază de la succese dramatice la lipsa oricărei reacții. Și efectele secundare pot reprezenta un factor hotărâtor pentru a vă determina dacă să continuați sau nu întrebuințarea lor. Numai încercându-le puteți afla cât de mult vă ajută. Scopul final este acela de a elimina consecințele negative ale dependenței (și alte probleme psihologice) din viața dumneavoastră. Acest proces necesită un număr de etape. Ultimele etape sunt de natură psihologică. Nu contează care e primul pas, dacă în cele din urmă veți avea succes.

11

Alte satisfacții

Pot trăi mai bine *fără asta.*

Generalități

Înainte de a vă fi implicat în activitatea care creează dependență, ați cunoscut alte satisfacții. Chiar și în timpul dependenței au existat și alte satisfacții, dar s-ar putea să le fi trecut cu vederea semnificația. Dacă vă învingeți dependența, creați posibilitatea de a vă îmbogăți viața cu experiențe tot mai plăcute și mai convenabile. A fi productiv, a avea relații de calitate și a vă accepta pe dumneavoastră înșivă pot fi niște realizări deosebit de satisfăcătoare. Dacă plăcerile încă mai sunt importante pentru dumneavoastră, există și alte căi (mai puțin riscante decât dependența) de a le obține.

Înaintea dependenței dumneavoastră și în timpul ei au existat și alte satisfacții

Probabil că nu v-ați implicat în activitatea care creează dependență până cel mai devreme în adolescență sau între vârstele de douăzeci și treizeci de ani, iar implicarea s-ar putea să nu fi devenit dependență decât mult mai târziu. În timpul acelor ani de pre-dependență, aproape cu siguranță ați cunoscut satisfacții (plăceri, bucurii, extazuri, euforii, fiori ai aventurii). Multe dintre aceste satisfacții erau, probabil, cele normale pentru viața de zi cu zi, cum ar fi mâncatul, momentele plăcute în compania altora, jocurile sau sporturile, cititul și învățatul, muzica, sau munca (la serviciu ori acasă). Ocazional, e posibil să fi avut și satisfacții speciale pe care încă vi le mai amintiți, cum ar fi o vacanță, o călătorie la un parc de distracții, vizionarea unui film care v-a plăcut în mod deosebit, o vizită la niște persoane pe care nu aveați posibilitatea să le întâlniți prea des, un eveniment special, sau alte situații la fel de satisfăcătoare.

S-ar putea ca în viața dumneavoastră să fi existat și suferințe semnificative, și ca acele suferințe să vă fi influențat spre a vă implica în activitatea care creează dependență. Totuși, e important să recunoașteți că viața dumneavoastră conținea chiar și atunci anumite satisfacții. Cu puțin noroc, unele dintre exemplele prezentate în paragraful anterior v-au activat amintiri ale acelor satisfacții.

Chiar și în timpul dependenței ați cunoscut unele dintre aceleași satisfacții cotidiene și, ocazional, ați avut și altele, mai deosebite. Întrucât extazul cauzat de dependență poate fi foarte intens, e ușor să vă ignorați celelalte aspecte ale vieții. Poate v-ați gândit că, fără dependență, „n-am nici o satisfacție". A recunoaște existența altor satisfacții înseamnă a șubrezi legătura dintre dumneavoastră înșivă și dependență.

Satisfacții superioare

Poate că principala problemă a dependenței este aceea că, deși cu ajutorul ei se pot satisface poftele și nevoile, iar problemele se rezolvă și ele într-un fel, în timp ce suntem

dependenți tindem să ignorăm necesitățile și tendințele mai profunde, cele care ne fac să fim mai umani și mai personalizați. Dependența presupune o anumită satisfacție, dar abordarea nevoilor fundamentale generează satisfacții mult mai înalte.

Ca un pas mărunt, poate fi util să recunoașteți faptul că, dacă vă învingeți dependența, aproape sigur vi se va intensifica plăcerea de a savura satisfacțiile de zi cu zi ale vieții. Mâncatul, dormitul, plimbările, muzica și dansul, conversațiile cu alții, contemplarea naturii – ca să amintim numai câteva – pot deveni niște experiențe mult mai plăcute. Întreaga dumneavoastră viață vă poate da o cu totul altă senzație!

Un motiv și mai întemeiat decât sporirea satisfacțiilor cotidiene este acela că, aproape sigur, veți cunoaște și alte satisfacții, și mai înalte. Deși intens, extazul dependenței este scurt. Mai mult, un extaz asociat cu dependența nu ne pune în legătură cu alții, decât cel mult momentan, și nu ne dă nici o posibilitate de a ne dezvolta capacitățile. Satisfacțiile superioare implică legături cu cei din afara noastră și o dezvoltare a propriilor noastre facultăți. Când urmărim satisfacții de nivel siuperior, ne acceptăm mai bine și pe noi înșine, pentru că acționăm animați de scopurile și valorile noastre supreme.

Satisfacțiile superioare provin din relațiile de durată cu alții și din activitățile productive. Aceste reații ne dau posibilitatea de a ne extinde în continuare aptitudinile și de a ne învinge izolarea inerentă ca ființe umane. Și existența satisfacțiilor de moment este acceptabilă și dezirabilă, dar dacă le acordăm mai multă atenție decât merită, viața se va dezechilibra. Realizarea unui echilibru între satisfacțiile temporare și cele durabile face subiectul capitolului următor.

Expresia „cost al șansei" se referă la ceea ce pierdeți când vă plasați resursele aici, nu acolo. Petrecându-mi timpul în fața televizorului, eu pierd ocazia altor activități care ar fi putut avea mai mult sens. Fiecare activitate are un „cost al șansei". Chiar și implicarea moderată într-o activitate sau cu o substanță implică timp și, adeseori, bani. Implicarea nu are costuri semnificative (ea este, prin definiție, moderare), dar resursele pe care le consumă nu mai sunt disponibile pentru alte scopuri.

Gândiți-vă la mâncărurile pe care le alegeți. Dulciurile și desertul nu oferă substanțele nutritive cu efect de lungă durată care reprezintă principalul scop al mâncatului. Ele ne oferă ceva gustos, o plăcere scurtă, și o cantitate de energie care poate fi consumată rapid. Totuși, în mod tipic, aceste alimente nu conțin celelalte elemente nutritive necesare unei funcționări normale și sănătoase. În cazul dependenței, viața dumneavoastră se orientează în jurul dulciurilor și al desertului, iar necesitățile dumneavoastră profunde nu sunt bine hrănite. Sunteți atât de plin de dulciuri și deserturi, încât chiar și atunci când vi se oferă mâncare bună și hrănitoare, nu prea aveți poftă de ea (cost al șansei). Când reduceți dulciurile și deserturile, de-a lungul timpului vi se dezvoltă apetitul pentru alimente care vă vor hrăni nevoile profunde. Chiar și mâncărurile nutritive sunt gustoase, dacă vă acordați timp pentru a ajunge să le cunoașteți, iar papilele dumneavoastră gustative nu sunt suprasaturate de dulciuri.

Mulți dintre noi privesc dincolo de relațiile cu ceilalți și munca productivă, oricât ar fi de importante acestea, căutând intrarea în contact cu Dumnezeu sau cu o ființă spirituală, ori dezvoltarea propriului lor eu spiritual. Vreau să subliniez că, fie și fără o orientare spirituală, dependența este o violare a noastră înșine. Iar pentru eul nostru spiritual, apare ca un viol și mai samavolnic.

O dată ce ați pus punct „legăturii amoroase" cu dependența, aveți ocazia să încheiați o adevărată relație de dragoste cu altă persoană. Întrucât e dificil să avem două

relații sentimentale simultan, atâta vreme cât sunteți dependent nu poate înflori o legătură iubitoare cu altcineva. Aceasta înflorește când e caracterizată de cunoaștere reciprocă, respect și afecțiune împărtășită, și eforturi făcute de fiecare pentru celălalt. Într-o asemenea relație, poate fi mai important să dați decât să primiți. Capacitatea de a participa într-o relație de acest gen poate fi una dintre cele mai importante realizări de care suntem capabili. O relație iubitoare care a înflorit e mult mai satisfăcătoare decât dependența, și lipsită de consecințe negative.

Dacă aveți copii sau nepoți, puteți percepe satisfacția de a trăi alături de ei și a-i călăuzi. Aproape pretutindeni există și copii care ar putea beneficia de mai multă atenție și îndrumare. Nepoatele și nepoții, copiii vecinilor și copiii prietenilor oferă tot atâtea posibilități. De asemenea, abundă activitățile pentru copii desfășurate de voluntari. Luați legătura cu fundațiile locale de binefacere pentru a descoperi posibilități concrete. Dacă vă pricepeți la vreun sport, oferiți-vă ca antrenor principal sau asistent pentru ligile sportive de tineret, care caută încontinuu așa ceva. Începeți încet și treptat. Nu le impuneți copiilor cu forța prezența dumneavoastră, numai pentru că acum aveți timp. Vă veți simți și mai prost dacă o vreme vă dedicați peste măsură, apoi vă retrageți. Dar s-ar putea să descoperiți că sunteți dispus și capabil să asimilați copiii ca pe o parte importantă a vieții dumneavoastră.

Avertisment: În funcție de specificul și gravitatea dependenței dumneavoastră, s-ar putea ca lucrul cu copiii să nu fie indicat până nu veți fi înregistrat o serie semnificativă de succese în lupta contra dependenței. La aceste probleme trebuie să vă gândiți cu mare grijă. Dacă vă oferiți voluntar prin intermediul unei organizații, așteptați-vă să faceți dezvăluiri complete despre activitățile dumneavoastră creatoare de dependență din trecut și să fiți supravegheat îndeaproape în timpul activității.

Există multe alte tipuri de relații care pot fi semnificative și satisfăcătoare. Putem include chiar și relațiile cu animalele și plantele. În cea mai mare parte a timpului cât am scris această carte, pisica noastră stătea încovrigată pe pat, la spatele meu. Cred că amândoi percepeam senzația unei legături subtile. Satisfacția obținută din relații poate să nu fie la fel de intensă ca extazul dependenței, dar e mai durabilă și nu presupune aceleași costuri cu ale unei dependențe.

În Capitolul 6 l-am parafrazat pe Aristotel, care a afirmat că toți invidizii au de la natură dorința de a învăța. Această idee ar putea fi dezvoltată spre a sugera că, în pofida imensei diversificări a ființelor omenești, există unele aspecte generale care dăinuiesc, o așa-numită „natură umană". Această natură umană include, susține Aristotel, o motivație de a extinde încontinuu propriile capacități, puteri și cunoștințe. Pentru unii invidizi, dependența este o reacție față de blocarea posibilităților de dezvoltare în aceste sensuri (sau față de pierderea unei relații). Pentru toți, însă, învingerea dependenței deschide calea spre posibilități și mai mari de a învăța. Folosirea acestei șanse ameliorează viața, pe lângă că împiedică recăderea. E timpul să învățăm! E momentul să acționăm, să studiem, să practicăm, să muncim, să citim, să ascultăm, să judecăm, să punem întrebări, să reflectăm, să ne antrenăm, să ne instruim, să urmăm cursuri!

Acceptați-vă pe dumneavoastră înșivă

Încheierea lucrului cu acest manual poate să nu fie de ajuns pentru a vă ajuta să vă învingeți dependența, dacă aveți o părere prea distorsionată despre dumneavoastră înșivă. Totuși, sper că vă voi putea convinge să identificați deformările

imaginii de sine pe care o aveți și să le contestați. Psihoterapia este o metodă excelentă pentru a respinge aceste distorsiuni, și sper că, dacă le aveți, vă veți gândi s-o urmați.

Cel mai simplu mod de a identifica inexactitățile din propria dumneavoastră înțelegere de sine este acela de a întreba dacă aveți unele concluzii negative ample despre capacitățile sau valoarea dumneavoastră, ori descrieri ale acestora în același sens. De obicei, concluziile și descrierile concrete nu pun probleme. De exemplu, puteți spune despre dumneavoastră însivă: „Nu cunosc limba franceză, nu știu să asamblez la loc un motor și nu știu să joc baschet." Acestea sunt (pentru majoritatea oamenilor) niște declarații de fapt. S-ar putea să regretați aceste fapte, dar le puteți schimba, dacă aveți motivația s-o faceți. De asemenea, faptele de această natură sunt contrabalansate de alte fapte, cum ar fi talentul de a cânta la pian, capacitatea de a fi un bun ascultător, sau îndemânarea la bucătărie.

S-ar putea, însă, să spuneți despre capacitățile dumneavoastră: „Nu sunt în stare să învăț limbi străine", sau „Nu mai pot învăța lucruri noi", ori „Nu mă pricep la prea multe". Acestea sunt *generalizări negative atotcuprinzătoare*. Toate cunosc excepții care le contrazic, dar dumneavoastră ignorați aceste excepții. Desigur, și în aceste afirmații este un sâmbure de adevăr, dar în generalizările dumneavoastră „sâmburele de adevăr" a fost ridicat la rangul de „adevăr absolut". O dată ce acceptați aceste aserțiuni ca fiind absolut adevărate, poate fi foarte dificil să le mai schimbați, întrucât convingerea dumneavoastră vă poate împiedica să recunoașteți sau să căutați fapte care le-ar putea contrazice. Credința dumneavoastră poate deveni o profeție care se împlinește de la sine.

S-ar mai putea să spuneți, despre dumneavoastră însivă și valoarea dumneavoastră: „Nu sunt bun de nimic; niciodată n-o să se-aleagă nimic de mine; mi-e imposibil să fiu fericit." N-aș fi de acord cu asemnenea declarații, indiferent despre cine ar fi vorba. Aceste enunțuri se pot basa pe anumite episoade concrete de comportament dezorientat, cazuri de insucces și perioade depresive, dar faptele au fost mult exagerate. De asemenea, și aceste convingeri pot deveni profetii care se adeveresc singure.

Pe lângă soluția psihoterapiei și cărțile de autoajutorare pentru depresie și respect de sine redus, pe care le-am recomandat în Capitolul 6, vă mai propun și să vă reamintiți propriul dumneavoastră trecut. Aceste genuri de convingeri negative nu apar, de obicei, dinlăuntrul nostru, ci în urma unor influențe din afară. În mod normal, ființele omenești nu au convingeri negative despre ele însele, decât dacă sunt învățate să le aibă.

Imaginați-vă următorul scenariu. În fiecare zi, de la naștere până la vârsta de optsprezece ani, unui copil i se spun lucruri negative („Ești rău. N-ai să fii niciodată bun de nimic. Ești prost. Ești urât."). Mai mult, copilul e tratat fără afecțiune și interes. La vârsta de optsprezece ani, examinați concepția despre sine însuși și acceptarea de sine a acestui individ. Ce veți constata?

Răspunsul e evident. Deși s-ar putea ca individul respectiv să-și dezvolte acceptarea de sine mai târziu, va fi foarte mult de lucru în acest sens. Noroc că puțini copii sunt crescuți cu consecvență în acest mod înjositor. Mulți, însă, sunt crescuți într-un mod care alternează desconsiderarea și sprijinul. Uneori, episoadele umilitoare ajung dincolo de abuzurile verbale, incluzând abuzuri fizice și sexuale. Deși părinții sau principalii îngrijitori pot fi principalele cauze ale înjosirii, uneori mai contribuie și alții. Unii indivizi pot crede sincer că un tratament umilitor ascunde o mo-

tivație pozitivă. Majoritatea pur și simplu n-au fost în stare să se ridice deasupra tratamentului pe care ei înșiși l-au primit.

Convingerile incorecte despre dumneavoastră înșivă, ca și despre alții și despre lume (care se formează și ele tot într-o ambianță înjositoare), pot duce atât la dependență, cât și la o stare de nefericire generală. De exemplu, puteți crede că prin forțe proprii nu sunteți în stare să vă organizați stările emoționale și că n-o puteți face decât cu ajutorul unei substanțe sau activități creatoare de dependență. Puteți crede că toate experiențele pozitive duc în ultimă instanță la nenorociri, sau că alții nu sunt demni de încredere. Cu asemenea convingeri, evadarea în dependență poate părea dezirabilă. La rândul ei, dependența poate părea să vă confirme sentimentele negative față de dumneavoastră înșivă.

Pe de o parte, dependența vă poate ajuta să scăpați de durerea experiențelor din trecut și de suferința opiniei negative despre dumneavoastră înșivă, iar pe de altă parte poate genera alte dureri și noi semne că într-adevăr nu sunteți „bun de nimic". E necesar să atacați ambele laturi ale acestei experiențe. Trebuie să faceți față experiențelor negative din trecut și convingerilor negative din prezent, și să învingeți dependența.

Indiferent cum ați fost tratat, și indiferent ce factori genetici sau întâmplări nefaste v-au afectat, sarcina de a desfide și modifica propria dumneavoastră concepție despre sine vă impune să vă ridicați mai presus de acești factori, pentru că țin de domeniul trecutului și nu se mai pot schimba. Ceea ce se poate face acum este să vă transformați convingerile („nimic nu e bun sau rău, numai gândul le face să pară astfel"). Subliniez necesitatea de a vă analiza trecutul, pentru că s-ar putea ca, pe această cale, să vă dați seama că s-ar putea ca oricine a trecut prin ceea ce vi s-a întâmplat dumneavoastră să aibă convingeri asemănătoare și să găsească în dependență un sentiment similar de ușurare. Dacă ați avut o serie de experiențe diferite, probabil că aveți și un sistem de credințe diferit. Ceea ce se sfârșește în interior a început în exterior. Acum, când sunteți destul de matur pentru a avea mai mult control asupra exteriorului, pentru a examina convingerile greșite și pentru a le corecta, puteți începe să reformați și interiorul. Unul dintre primii și cei mai importanți pași pe care-i puteți face, așa cum am discutat în Capitolul 6, este acela de a petrece mai mult timp în compania unor persoane care vă simpatizează și vă acceptă așa cum sunteți, și mai puțin în preajma indivizilor care n-o fac.

Plăcerea riscului

Unii invidizi își formează dependențe, în parte, pentru că-i interesează în mod deosebit riscurile (experiențele foarte palpitante). Multora le place să conducă mașina cu mare viteză, dar pentru cei dornici de risc, nu va fi de ajuns decât un Ferrari gonind cu viteză maximă. Dorința de riscuri nu e rea în sine. Ea nu începe să creeze probleme decât atunci când riscurile sunt deosebit de periculoase sau nocive.

Fiecare activitate din viață implică un anumit grad de risc, și cu toții ne efectuăm propria analiză a riscurilor și a beneficiilor înainte de a ne angaja în câte o acțiune. De exemplu, cei mai mulți oameni acceptă să circule cu mașina pe străzi, șosele și autostrăzi, deși există oricând riscul de accidente soldate cu răni grave sau chiar cu moartea. Unele activități obișnuite sunt mai riscante decât circulația rutieră, altele mai puțin. Totuși, orice activitate implică o anumită măsură a riscului. Fiecare dintre noi

putem alege un nivel de risc pe care suntem dispuși să-l acceptăm, și nivelul de plăcere a riscului pe care-l găsim agreabil.

Dacă plăcerea riscului e importantă pentru dumneavoastră, puteți avea în vedere parașutismul, deltaplanorismul, cursele auto, boxul, scufundările, skiul, artele marțiale, pilotajul, săriturile de la trambulină, planorismul, salturile cu coarda elastică, săriturile cu skiurile, aventurile în sălbăticie sau alipinsmul, ca să înșirăm doar o parte dintre ele. Mai puțin evidente, dar la fel de bune ca ocazii similare, pot fi vorbitul în fața unui auditoriu, spectacolele teatrale și muzicale, sau alte reprezentații și activități cu public.

Dacă vă hotărâți să vă învingeți dependența, nu trebuie neapărat să renunțați la plăcerea riscului. Poate fi util pentru dumneavoastră chiar să începeți s-o căutați. O dată ce vă veți da seama de întreaga abundență de posibilități de a savura riscurile, s-ar putea să vă fie cu atât mai ușor să scăpați de dependență.

Indiferent dacă treceți cu regularitate prin fiorii ricului, sau doar prin satisfacții mai puțin intense dar tot importante, esențialul învingerii dependenței este acela de a avea o viață mai bună, nu una plicticoasă și marcată de privațiuni. Principalul sens al acestui manual este următorul: *Puteți trăi* mai bine *fără asta.* Deși mulți consideră dependența o problemă morală, eu sugerez că e este în primul rând una de ordin practic. Dependența împiedică realizarea a ceea ce vă doriți cu adevărat. Nu e cazul să abandonați plăcerea, dar e cazul să găsiți moduri mai bune de a o obține.

Întrebări...

1. Ce satisfacții semnificative ați cunoscut înainte de dependență?

2. Ce satisfacții semnificative ați cunoscut în timpul dependenței? În ce măsură s-ar putea să fi subestimat semnificația acestor satisfacții, din cauza atenției pe care o acordați dependenței?

3. Ce satisfacții veți avea rapid ocazia să cunoașteți, dacă învingeți dependența?

4. Dacă învingeți dependența, ce satisfacții ați putea cunoaște, după ce vă veți pregăti îndeajuns pentru ele?

5. Care sunt cele mai mari plăceri și satisfacții fără legătură cu dependența pe care vă puteți închipui că le-ați avea? Ce anume ar implica apropierea dumneavoastră de posibilitatea cunoașterii lor?

6. La ce munci sau activități vă pricepeți în mod deosebit? Dacă sunteți tentat să răspundeți „la nici una", pentru că vă comparați cu alții, atunci nu vă comparați decât

cu dumneavoastră înșivă. La ce activități *dintre ale dumneavoastră* vă pricepeți cel mai bine, indiferent ce impresie aveți când faceți comparația cu alții?

7. Ce asistență sau resurse v-ar fi necesare pentru a vă îmbunătăți capacitățile în aceste domenii? Cât de motivat sunteți ca să operați aceste ameliorări? Dacă le realizați, cât de satisfăcătoare credeți că vor fi?

8. Care sunt cele mai importante relații din viața dumneavoastră?

9. De ce anume aveți nevoie ca să remediați sau să îmbunătățiți fiecare relație dintre acestea?

10. În ce măsură vă acceptați pe dumneavoastră înșivă așa cum sunteți? Dacă nu vă acceptați pe deplin, ce ar trebui să se schimbe înăuntrul dumneavoastră în scopul de a vă putea accepta complet?

11. Ce experiențe din copilăria dumneavoastră au jucat un tol hotărâtor în a vă determina gradul acceptării de sine?

12. În ce măsură a reprezentat dependența o cale de a scăpa de durerea experiențelor trecute?

13. Dacă acceptarea de sine vă este dificilă, cu cine e necesar să vă petreceți mai mult timpul (pentru că vă place și vă acceptă așa cum sunteți) și cu cine trebuie să petreceți cât mai puțin timp?

14. În ce măsură vă considerați un amator al plăcerii riscului? Ce riscuri plăcute ați dori să savurați măcar o dată? Pe care dintre ele ați dori să le aveți cu regularitate în viața dumneavoastră?

15. Despre ce v-ar plăcea cel mai mult să învățați, sau ce v-ar plăcea cel mai mult să faceți?

Proiecte...

1. Alegeți o activitate satisfăcătoare din perioada anterioară dependenței din viața dumneavoastră. În măsura în care e posibil, angajați-vă din nou în acea activitate. Cât de satisfăcătoare este acum?

2. Încercați să stabiliți o zi în care nu există nici o satisfacție extraordinară, ci numai cele ale vieții cotidiene. Cum vă simțiți la sfârșitul unei asemenea zile? Cum dormiți în noaptea care urmează?

3. Alegeți o activitate satisfăcătoare pe care ați putea s-o desfășurați imediat, și pe care v-ați gândit și în trecut s-o faceți, dar v-ați abținut din cauza dependenței. Începeți acea activitate cât mai curând. Cât de satisfăcătoare este?

4. Faceți un efort de a vă îmbunătăți una dintre principalele dumneavoastră aptitudini. Cât de satisfăcătoare este această experiență?

.....

5. Alegeți una dintre relațiile dumneavoastră importante și faceți ceva simplu pentru a o ameliora. De exemplu, rezervați-vă timp ca s-o ascultați pe acea persoană și să-i înțelegeți opiniile în legătură cu un anumit subiect. Sau, ajutați persoana să efectueze o muncă la care îi puteți fi de folos. Cât de satisfăcătoare este această experiență?

6. Dacă există un copil sau adolescent cu care vă puteți petrece o anumită perioadă, aranjați să faceți acest lucru. (Vă rog, recitiți „Avertismentul" din cuprinsul acestui capitol.) Cât de ușor vă acceptă copilul sau adolescentul atenția? Cât de satisfăcătoare este această întâlnire?

7. Identificați acele momente când nu vă acceptați pe dumneavoastră înșivă și notați câteva observații simple despre fiecare, imediat ce survin. De exemplu, cine, ce, când, unde și de ce, în legătură cu acea experiență. După ce ați adunat mai multe astfel de observații, observați la ele unele elemente care se repetă? Ce măsuri de remediere sugerează aceste repetiții?

8. Identificați acele momente când vă acceptați pe dumneavoastră înșivă și notați aceleași observații simple despre fiecare, imediat ce survin. Ce elemente care se repetă observați la ele, și ce măsuri de ameliorare sugerează aceste repetiții?

9. Dacă vă interesează să savurați plăcerile riscului, identificați o asemenea experiență și practicați-o. S-a ridicat la înălțimea așteptărilor, sau nu – și în ce fel?

10. Rezervați-vă două ore, alegeți un domeniu de cunoaștere sau de activitate pe care ați dori să-l stăpâniți bine, și începeți să învățați cât de mult puteți în acel interval de timp limitat. Cât de satisfăcător este să vă dați curs curiozității în acest mod?

Ce este cel mai important acum?

(Dacă vă datați răspunsurile la aceste întrebări, de-a lungul timpului răspunsurile vor deveni un jurnal al evoluției dumneavoastră. E foarte probabil ca, la lecturile viitoare ale acestui capitol, alte idei să vi se releve ca fiind importante, ceea ce va reflecta faptul că vă schimbați cu adevărat.)

Care idei din acest capitol vă sunt cele mai utile *dumneavoastră, acum?*

Cum puteți pune în aplicare aceste idei?

Câtă încredere aveți în propria dumneavoastră judecată pentru a alege aceste idei ca fiind cruciale în momentul de față? (Încercuiți un număr; valoarea 10 indică încrederea maximă)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

A construi o viață nouă

„Așa cum devenim beți pe viață prin atâtea pahare băute separat, tot astfel devenim sfinți într-ale moralei, autorități și experți în sferele practice și științifice, prin tot atâtea fapte și ore de muncă separate. Să nu se neliniștească tânărul despre rezultatul studiilor lui, ori pe ce cale s-ar îndrepta. Dacă ne ținem ocupată cu credință fiecare oră a zilei de lucru, putem lăsa în liniște ca rezultatul să vină de la sine. Tânărul poate fi pe deplin sigur că se va trezi într-o bună dimineață spre a se pomeni printre cei mai competenți din generația lui, indiferent ce cale și-a ales.„

– William James (1842-1910)
„Principiile psihologiei", 1890

Generalități

Puteți construi o viață nouă și care să fie mai convenabilă decât viața pe care ați dus-o cu dependența dumneavoastră. Cu cât e mai gravă dependența, cu atât mai diferită va fi noua viață. În perioada inițială a învingerii dependenței, principalul dumneavoastră punct de interes va fi înfruntarea poftei. Pe măsură ce pofta scade, atenția dumneavoastră se va îndrepta spre constituirea unor obiceiuri care să vă reflecte scopurile și valorile supreme, și care să vă dea posibilitatea de a cunoaște satisfacțiile ce se ivesc din aceste scopuri și valori. Deprinderea unor bune obiceiuri (dependențe pozitive) implică observarea obiceiurilor altora (mai bune și mai puțin bune), efectuarea de pași mici, persistent și răbdător, revizuirea comportamentului necesar pentru a rezolva problemele sau a corespunde cu scopurile mai înalte, și privitul dincolo de dificultățile imediate, spre rezultatele pe termen lung pe care le doriți. Noua dumneavoastră viață va mai avea nevoie și de un echiliru între satisfacțiile momentane și cele superioare. Bunele deprinderi de sănătate pun bazele altor satisfacții, de alt gen.

Problemele majore au nevoie de schimbări majore, dar le merită

Așa cum am discutat în Capitolul 7, aveți de ales dacă să continuați pe calea dependenței sau să v-o învingeți. Probabil că n-ați alege s-o combateți, dacă v-ați gândi că viața dumneavoastră va fi la fel de rea, sau poate chiar mai rea, și după schimbare. De asemenea, s-ar putea să nu alegeți schimbarea dacă vă credeți incapabil se schimbare. De ce să încercați un lucru pe care oricum nu-l puteți face?

Sper ca acest manual să vă convingă că schimbarea vă este posibilă, arătându-vă cum s-o realizați. Am menționat în Capitolul 3 că o schimbare implică dorința de a face un lucru și cunoașterea modului de a-l face. Ambele cerințe sunt necesare. Capitolele 3, 4 și 5 v-au ajutat să identificați elementele pe care le-ați dori schimbate. Celelalte capitole prezintă idei și tehnici pe care le puteți folosi pentru a efectua schimbarea.

Sper ca printre numeroasele idei și metode pe care le-am prezentat să se găsească și unele care vă scăpaseră până acum. Așa cum am menționat la sfârșitul Capitolului 6, probabil că nu vă lipsesc decât câteva piese din puzzle, nu toate. Sper ca acest manual să vă ajute să găsiți și piesele lipsă.

Cu cât e mai gravă dependența, cu atât va fi necesară o schimbare mai amplă pentru a obține o viață nouă, una care să fie satisfăcătoare și să nu sufere nici un risc semnificativ de recădere în mrejele dependenței. Desigur, numai dumneavoastră puteți decide dacă această nouă viață merită efortul. Totuși, Capitolul 5 v-a ajutat să vă identificați costurile dependenței. Cât de mult doriți să le suportați în continuare? Nu va fi viața dumneavoastră în mod clar mai bună dacă puteți elimina sau reduce aceste probleme?

Concentrați-vă mai întâi asupra poftei, apoi formați-vă bunele obiceiuri

În timpul primelor dumneavoastră eforturi de a vă schimba, s-ar putea ca principala problemă să fie pofta. Tehnicile din Capitolul 10 vă pot ajuta să reduceți aceste pofte fără a acționa în baza lor și să rezistați mai mult timp decât ele, până când, după săptămâni sau luni de zile, dispar complet.

O dată ce pofta scade în măsură semnificativă, prima bătălie a fost câștigată. Acum trebuie să vă concentrați în primul rând asupra constituirii unor bune obiceiuri (dependențe pozitive). Vă puteți forma bune obiceiuri încă de la început, dar după ce pofta a scăzut e mult mai ușor. Dacă mai târziu poftele apar din nou, una dintre metodele de a le face față constă în redirecționarea atenției spre unul din obieciurile pozitive.

Dependența poate fi considerată un năravprost. Dacă eliminați acest rău obicei, veți crea un vid de acțiune, un loc gol în viața dumneavoastră. Natura nu suportă vidul. Dacă nu umpleți acest gol de acțiune cu ceva nou (cum ar fi un bun obicei, o dependență pozitivă), există riscuri semnificative ca dependența să revină. De exemplu, dacă renunțați la toate prieteniile pentru că prietenii nu s-au purtat frumos cu dumneavoastră, dar nu legați noi prietenii, vă veți simți însingurat. Pe măsură ce singurătatea crește, vă va fi tot mai ușor să reveniți spre foștii prieteni.

În Capitolul 1 am arătat că învingerea unei dependențe (negative) merge mână-n mână cu dezvoltarea unei noi dependențe (pozitive), sau a unui nou obicei (bun). Orice acțiune repetată care servește scopurilor și valorilor dumneavoastră supreme este un bun obicei. Am sugerat anterior că, trăind în conformitate cu scopurile și valorile dumneavoastră supreme vă amplificați șansele de a fi fericit.

Reluând cele spuse în Capitolul 7, vedem că scopul final în viață e fericirea. Scopurile finale sunt cele care (considerăm noi) reprezintă ultimul pas dinaintea fericirii („Vreau să fiu bogat, pentru că bogăția îmi va aduce fericirea"). Valorile sunt liniile călăuzitoare și preferințele după care trăim („Mă voi îmbogăți, dar am s-o fac pe căi cinstite."). Nenumăratele niveluri ale scopurilor, valorilor, obiceiurilor și altor comportamente și credințe constituie diferitele niveluri ale mijloacelor pentru a atinge scopul suprem al fericirii. În capitolul anterior ne-am concentrat asupra satisfacțiilor superioare. În acest capitol ne ocupăm de un nivel aflat puțin mai jos pe scara care duce spre fericire: treapta bunelor obiceiuri. Bunele obiceiuri creează posibilitatea de a cunoaște satisfacția propriilor dumneavoastră scopuri, după cum trăiți în conformitate cu valorile dumneavoastră. Ele reprezintă fundamentul satisfacțiilor superioare.

După ce ne-am atins un scop suprem, sau măcar am ajuns în apropierea lui, ne putem forma și o perspectivă diferită din care să-l privim. De exemplu, ne putem da

seama că, de fapt, concentrarea asupra îmbogățirii nu reprezenta decât un efort de a ne face acceptați și iubiți. Cu puțin noroc, vom urca încă o treaptă, până la o dorință mai înaltă, care ne propulsează spre o satisfacție superioară. Dorința și satisfacția se maturizează împreună. (Aceasta este „scara iubirii" a lui Socrate, sau „sublimarea" lui Freud.) Oricum am descrie acest gen de maturizare, când capitulăm în fața dependenței maturizarea se estompează aproape complet.

Imaginați-vă că scopul dumneavoastră suprem, așa cum vă înțelegeți propria persoană, este acela de a-i servi pe ceilalți. Credeți cu tărie că servirea celorlalți vă va dărui cea mai mare fericire pe care v-o puteți imagina. Acest scop e asociat cu valoarea dumneavoastră conform căreia viața omenească e mai importantă decât orice altceva v-ar putea trece prin minte. În scopul de a-i servi pe ceilalți, va trebui să aveți ceva de valoare pentru ei. Să presupunem că, pe baza talentelor dumneavoastră naturale, vă hotărâți să deveniți profesor. Pentru a fi un bun profesor, unul care-i poate servi cu adevărat pe ceilalți, veți avea nevoie de o întreagă diversitate de bune obiceiuri. Aceste obiceiuri pozitive vor garanta că pregătirea dumneavoastră pentru a deveni profesor, precum și eforturile dumneavoastră ca profesor, vor fi încununate de succes.

Dezvoltându-vă conștiința propriilor scopuri și dându-le curs, nu veți fi tot timpul fericit, nici nu veți atinge neapărat vreodată o fericire perfectă. Dar s-ar putea să cunoașteți din când în când cea mai mare fericire pe care o pot atinge ființele omenești. Comparați această experiență cu dependența, care nu e decât un „crâmpei de paradis" întrezărit în treacăt, la care se adaugă niște costuri ce pot fi substanțiale, dacă nu chiar înspăimântătoare. La ce concluzie ajungeți?

Dacă nu sunteți sigur ce obiceiuri pozitive să vă formați, în Capitolele 4 și 6, la lista Întrebărilor, se găsesc îndrumări care vă pot ajuta să identificați problemele pe care le aveți de rezolvat; le veți găsi și printre Întrebările din Capitolul 7, care se referă la scopurile și valorile dumneavoastră supreme. De exemplu, dacă în Capitolul 4 ați indicat că dependența era o cale de a face față furiei, înseamnă că aveți nevoie de noi obiceiuri pozitive pentru a rezista furiei. Ceea ce n-am spus în Capitolul 6 ***(Rezistența și conectarea),*** dar adaug acum, este că o cale de a adopta o metodă de rezistență este aceea de a o considera un bun obicei. Astfel, informațiile despre formarea bunelor obiceiuri, cuprinse în acest capitol, se cuplează cu informațiile din Capitolul 6. În mod similar, dacă în Capitolul 7 ați răspuns că unul dintre scopurile dumneavoastră supreme sau secundare este acela de a înființa o firmă proprie, înseamnă că e nevoie să vă străduiți pentru a vă forma obiceiurile și capacitățile necesare atingerii acestui scop.

Formarea bunelor obiceiuri

Un obicei este un grupaj de comportamente sau îndemânări diferite. Constă dintr-o serie de pași parcurși fără prea mari eforturi conștiente, tocmai pentru că au fost efectuați atât de des. Obiceiul poate fi simplu, ca succesiunea de acțiuni pe care le folosește un om pentru a citi diverse articole din ziar, sau complex, ca activitățile necesare pentru a pregăti o masă. În scopul de a avea un obicei, mai întâi trebuie să puneți în aplicare facultățile implicate în fiecare pas. Primul pas este acela de a constitui unele obiceiuri, prin urmare trebuie să învățați capacitățile componente. Deja știți să deschideți ziarul pentru a citi diverse articole, dar probabil că încă nu aveți talentele culinare necesare pentru a imita un maestru bucătar în prepararea unui anumit fel de mâncare.

După ce ați ales câteva obiceiuri sau îndemânări pe care vreți să vi le dezvoltați, cum puteți proceda mai departe? Următoarea serie de sugestii asociate v-ar putea fi de folos. Se pot aplica în multe moduri diferite, în timp ce vă învingeți dependența.

• **Găsiți modele și profesori.** Așa cum am arătat în Capitolul 6, observarea altora și interacțiunile cu ei ne pot face să învățăm aproape orice. Nu numai că ne însușim comportamente, aptitudini și obiceiuri de la alții, ci descoperim și pe care dintre acestea vrem să le deprindem. Pe lângă că învățăm ceea ce ne este necesar pentru a ne putea urmări scopurile și a rămâne fideli valorilor noastre, îi mai și studiem pe alții, pentru a stabili ce vrem (sau nu vrem) să facem. Priviți-i ori de câte ori puteți, și puneți-le întrebări, dacă e posibil. Cum am mai spus tot în Capitolul 6, puteți chiar și să interacționați cu ceilalți, citindu-le cărțile sau urmărindu-le prezentările de alte genuri. Probabil că despre fiecare aptitudine sau comportament cu semnificație din câte există s-a scris deja cel puțin o carte. Cu alte cuvinte, nu sunteți singur.

• **Faceți pași mici.** Acest principiu sugerează că, pentru a încorpora în viața dumneavoastră orice abilitate sau comportament nou, trebuie să procedați pas cu pas. De exemplu, dacă nu sunteți alergător, ar fi neînțelept și nerealist să vă începeți programul de exerciții încercând să alergați cinci kilometri într-o luni dimineață. În acest caz, pașii mici pot include supunerea la un examen medical, cumpărarea unei perechi noi de pantofi sport, deșteptarea cu regularitate la ora respectivă (dacă e mai devreme decât obișnuiați înainte), găsirea unui partener, citirea unei cărți despre atletism, efectuarea altor exerciții pentru a vă întări mușchii folosiți în alergare, mersul mai întâi la pas, alternanța dintre marș și jogging, și așa mai departe.

• **Persistați.** După cum a scris William James (în citatul de la începutul acestui capitol), dacă vă preocupați consecvent de ceea ce faceți, rezultatul final va veni de la sine, în timp. Aceasta înseamnă că va trebui să aveți răbdare în legătură cu progresele dumneavoastră de la o zi la alta. Progresul lent și gradual, generat de atenția acordată cu regularitate și eforturile susținute, are șanse mult mai mari de a fi durabil decât eforturile bruște și intense dar intermitente, care la fel de brusc pot să-și piardă efectul. Mai ales în primele una-două luni ale practicării unui nou obicei, este necesar să-i acordați zilnic atenție. O parte din ceea ce înțelegem prin „obicei" este faptul că acest gen de comportament se desfășoară fără prea mari eforturi conștiente. Nu veți atinge acel nivel al „pilotului automat" decât repetând cu regularitte. Și, o dată ce ați ajuns acolo, vă vor rămâne din nou la dispoziție mai multe resurse de atenție pentru a dezvolta următorul obicei pe care vreți să vi-l însușiți. Viața constă într-o serie de experiențe care construiesc obiceiuri. Dacă preluați controlul asupra acestor proese, veți clădi genul de viață pe care vi-l doriți.

• **Fiți chibzuit.** Nu e de ajuns să parcurgeți formal acțiunile elaborării noilor obiceiuri și îndemânări. Trebuie să analizați cu mare atenție fiecare acțiune întreprinsă, s-o studiați până în cele mai mici detalii și să vă gândiți încotro se îndreaptă toate procesele. De asemenea, comportamentele dumneavoastră trebuie să fie reunite într-o imagine mai cuprinzătoare. Cea mai amplă imagine este încadrată de scopurile și valorile dumneavoastră. Pot surveni momente când e indicată o schimbare minoră, sau una majoră. De exemplu, dacă apar probleme semnificative în desfășurarea progra-

mului de alergări, înseamnă că e cazul nu numai să vă gândiți la modurile cum puteți soluționa aceste probleme, ci și să aveți în vedere alte forme de exercițiu fizic. Probabil că imaginea de ansamblu se referă la exercițiile fizice în general, nu la alergarea propriu-zisă. Mergând mai departe, constatăm că există o imagine de ansamblu și mai cuprinzătoare decât aceea a exercițiilor fizice. S-ar putea ca joggingul matinal să însemne că nu dormiți suficient – ceea ce, desigur, cauzează alte probleme. Poate că ar fi mai bine să faceți mișcare la alte ore. Persistența nechibzuită în a alerga, sau abandonul total în urma apariției problemelor, ori continuarea acțiunii în detrimentul altor scopuri, nu se integrează normal în imaginea de ansamblu.

• **Rămâneți motivat prin menținerea perspectivei.** La fel ca în cazul învingerii dependenței, și în procesul elaborării unor noi abilități și obiceiuri puteți suferi scăpări și recăderi. Când acest lucru se întâmplă în relație cu dependența, înseamnă că trebuie să recapitulați analiza costurilor și a beneficiilor – motivele pentru care v-ați hotărât să vă schimbați. Același lucru este valabil și în cazul oricăror altor schimbări comportamentale. Dacă viața dumneavoastră de zi cu zi corespunde cu scopurile și valorile pe care vi le-ați identificat, atunci înseamnă că lucrați efectiv pe baza imaginii pe care o aveți despre dumneavoastră înșivă. Când deraiați de pe linie, amintiți-vă unde vreți să ajungeți în final și gândiți-vă la comportamentele necesare pentru a vă îndrepta într-acolo. Deși constituirea îndemânărilor și a obiceiurilor poate implica și anumite forme de disconfort (la fel cum se întâmplă și cu înfruntarea poftelor!), acel disconfort merită osteneala, pentru că vă dă posibilitatea de a vă atinge scopurile. Păstrarea unei perspective pe termen lung vă va menține motivați pentru a rezista momentelor de disconfort cu care vă confruntați.

• **Luați-vă un angajament.** Menționez această sugestie pentru că e pomenită de multe ori în contextul schimbării unui obicei. Totuși, vă previn că trebuie să fiți prudenți. Pentru unii invidizi, poate fi de folos să facă un anunț despre schimbare. Din păcate, un asemenea anunț poate duce la ideea că lupta cu dependența se va desfășura, în parte, pentru a-i mulțumi pe destinatarii declarației. După cum am sugerat la Întrebarea nr. 9 din Capitolul 10, motivația egoistă pentru schimbare are cele mai mari șanse de reușită. Luarea unui angajament, fie despre schimbarea unui obicei, fie pentru a învinge o dependență, poate fi contraproductivă pentru dumneavoastră. S-ar putea ca un angajament asumat să acționeze mai eficient atunci când vă elaborați comportamente aprobate în societate, mai degrabă decât pentru a învinge alte comportamente, dezaprobate de cei din jur.

Echilibrul

Dependența se concentrează în jurul obținerii unor satisfacții momentane. Acest capitol a identificat felul cum vă puteți dezvolta capacitatea de a urmări satisfacții pe termen lung. Viața dumneavoastră are nevoie de un echilibru stabil între satisfacțiile de moment și cele de perspectivă.

Puteți să vă depuneți toți banii în fonduri de economii sau pentru pensionare (obiectiv pe termen lung) sau îi puteți cheltui pe toți în cumpărături zilnice (ceea ce, în fond, este o formă de dependență). Dacă vă depuneți literalmente toți banii la ban-

că, s-ar putea ca în cel mult o săptămână să muriți de foame. Dacă toți se cheltuiesc imediat, n-o să vă mai rămână rezerve. Trebuie să stabiliți un anumit echilibru.

Pentru unii invidizi, dependența constituie un mod de a echilibra o viață dezechilibrată. Dacă toată ziua, de luni până vineri, vă agitați în condiții de mare stres, rămânându-vă prea puțin timp pentru dumneavoastră înșivă și micile satisfacții de moment, atunci seara sau în weekend „vă vine și dumneavoastră timpul". Folosirea acestui „timp personal" pentru dependență poate contracara stresul din timpul zilei sau al săptămânii. Desigur, seara sau în weekend se pot folosi și alte metode de a face față, iar dacă nu vă angajați într-o activitate creatoare de dependență s-ar putea ca ziua sau săptămâna următoare să fie și mai plăcute și productive. Totuși, s-ar putea ca principala soluție să fie găsirea unui echilibru just între viața cotidiană și cea săptămânală. Munca din greu la serviciu e importantă pentru scopurile dumneavoastră pe termen lung, dar accentul pus prea apăsat pe muncă, astfel încât să vă prejudicieze cu regularitate starea zilnică de bine, poate fi contraproductiv.

Realizarea unui echilibru zilnic este și un aspect important al prevenirii recăderilor. Echilibrul în viață, la fel ca echilibrul fizic propriu-zis (de exemplu, când stăm în mâini) implică mișcări mărunte în jurul unui punct de echilibru, nu adoptarea unei poziții fixe. Pe măsură ce ne dezvoltăm echilibrul în viață, mișcarea într-o parte și-n alta a punctului central poate deveni tot mai redusă, pe măsură ce învățăm din ce în ce mai bine să ne păstrăm echilibrul. Conștiința perspectivelor mai ample vă va ajuta de asemenea să vă dați seama că, în unele momente, viața dumneavoastră poate deveni destul de dezechilibrată într-o privință, în favoarea atingerii echilibrului dintr-o perspectivă mai largă. De exemplu, dacă luați bani din economii ca să cumpărați ceva necesar pentru un proiect important, vă perturbați echilibrul zilnic al cheltuielilor, dar puteți restabili un echilibru între a investi în viitor (economii) și investiția în prezent (proiect).

O metodă simplă pentru realizarea echilibrului cotidian este aceea de a avea un program zilnic și un program săptămânal. Analizați următoarele categorii (parțial suprapuse) de echilibre ale stilului de viață. Programându-vă momente adecvate pentru activitățile de mai jos, în proporții echilibrate, vă măriți enorm șansele ca, pe măsură ce trece fiecare zi și fiecare săptămână, să vă simțiți tot mai mulțumit de viața dumneavoastră. Fiecare individ va plasa aceste contrarii într-un echilibru diferit. De-a lungul timpului, veți învăța cum să le puneți în echilibrul ideal pentru dumneavoastră înșivă:

=> muncă și relaxare;
=> activitate și contemplație (autoevaluare);
=> îndatoriri și distracții;
=> proiecte pe termen lung și plăceri de moment;
=> timp petrecut în singurătate și timp petrecut în societate;
=> treburi gospodărești de rutină și proiecte noi;
=> obligații și dorințe;
=> bani câștigați și bani cheltuiți;
=> activități spirituale și activități prozaice;
=> preocupări religioase și preocupări laice;
=> a da și a primi;
=> distanță fizică și apropiere fizică;
=> mișcare și repaus;
=> întreținere personală (vezi mai jos, „bune obiceiuri de sănătate") și productivitate;

=> grabă și lentoare;
=> învățat de la alții și învățat independent.

Deocamdată, poate fi necesar ca o parte semnificativă din timpul dumneavoastră să fie dedicată gândurilor despre învingerea dependenței. Acest interval poate include cititul, participarea la tratamente sau grupuri de sprijin, monitorizarea diferitelor comportamente și analizarea lor, elaborarea unor noi metode de a face față, și așa mai departe. În cele din urmă, vă veți învinge dependența (dacă vă ocupați persistent de ea!), și tot acest timp vă va rămâne la dispoziție pentru alte proiecte și satisfacții.

Dezvoltarea bunelor obiceiuri de sănătate

Una dintre ironiile epocii moderne este aceea că trăim în trupurile pe care le-am moștenit din epoca de piatră. Constituția noastră genetică s-a schimbat foarte puțin în ultimele câteva sute de mii de ani, dar mediul ambiant s-a modificat în proporții dramatice.

Imaginați-vă că un adult din epoca de piatră călătorește în timp până în zilele noastre și e învățat să comunice cu noi. Iată ce i-aș spune acestui individ despre modul de a trăi sănătos în epoca modernă:

1. Dormi îndeajuns. După apusul soarelui, continuă să aibă loc destule activități care pot fi greu de ignorat. Un interval de timp petrecut în liniște înainte de a vă duce la culcare te poate ajuta să adormi mai repede.

2. Mănâncă bine, dar nu prea mult. O marte parte din mâncarea modernă este fabricată aproape total pe cale artificială. Merită efortul de a găsi alimentele integrale pe care ești obișnuit să le consumi. În lumea ta, dinaintea ciocolatei, gustul era un indicator concludent despre ceea ce e hrănitor și ce nu. Acum, gustul poate fi fabricat, în timp ce substanțele nutritive sunt extrase din alimente. Se găsesc atât de multe „bunătăți", încât e foarte ușor să mâncăm peste măsură. Îmbuibarea o fi fost înțeleaptă pe vremea ta, când nu știai când vei lua următoarea masă, dar acum n-ar face decât să ducă la supraponderalitate.

3. Spală-te des pe mâini. Ai fost obișnuit să intri în contact cu același grup restrâns de oameni, ale căror organisme se deprinseseră unele cu germenii celorlalte. Acum poți intra în contact, direct sau indirect, cu sute de oameni străini în fiecare zi.

4. Îngrijește-ți dinții. S-ar putea ca fostul tău regim alimentar să te fi apărat de problemele dentare mai mult decât o dietă modernă. Pe de altă parte, vei trăi mai mult, așa că și de dinți vei avea nevoie mai multă vreme.

5. Fă mișcare și întinde-ți articulațiile. Te-ai obișnuit să faci mișcare doar prin simplul mod de a-ți trăi viața de fiecare zi, dar acum va trebui să-ți rezervi timp special pentru gimnastică. Deși de obicei nu mai e nevoie să fii viguros și flexibil ca să supraviețuiești, ai să te simți mai bine, vei preveni rănirile și vei fi mai suplu.

6. Odihnește-te și relaxează-te. E foarte ușor să te lași absorbit de muncă și de diverse activități stimulative dar superficiale ale epocii moderne. În lumea ta nu existau

foarte multe obiecte pe care să ți le dorești, și nici jocuri mecanice. Dacă întreci regulat măsura cu munca sau distracția, poți ajunge să cauți ajutor din afară ca să te calmezi, astfel reducându-ți capacitatea naturală de a face acest lucru.

7. Menține-te în contact cu cei din jur și cu natura. În lumea ta, aveai în jur alți oameni pe care-i cunoșteai bine. Pământul, plantele, animalele și elementele naturii făceau parte integrantă din viața ta de zi cu zi. Acum, vei fi adesea înconjurat de străini și s-ar putea să ai un contact cu natura mult mai îngrădit și limitat. Știința modernă a confirmat recent că relațiile cu ceilalți și cu natura sunt de asemenea importante pentru sănătate, deși încă nu ne este clar de ce anume. Cultivă-ți relațiile cu oamenii și menține unele legături cu maica natură.

Din fericire, în zilele noastre e posibil să trăim mult mai bine decât în epoca de piatră. Elementele de autodisciplină pe care le-am descris mai sus vor pune bazele unei vieți sănătoase, astfel încât să puteți profita la maximum de avantajele lumii moderne.

Întrebări...

1. Dacă realizați toate schimbările din viața dumneavoastră la care v-ați gândit, care sunt principalele sensuri în care viața dumneavoastră va fi diferită?

2. Dacă ați început deja lupta cu dependența, cât de puternică e pofta dumneavoastră în momentul de față? Câtă energie vă rămâne ca să identificați și să vă formați noi obiceiuri?

3. De când ați răspuns la următoatele întrebări, în Capitolul 7, ați mai citit mult material, așa că s-ar putea să fie timpul să vi le puneți din nou:

=> Care sunt scopurile dumneavoastră supreme?

=> Ce scopuri secundare sunt necesare pentru a avea posibilitatea de a vă îndeplini aceste scopuri supreme?

=> Care sunt valorile la care țineți cel mai mult?

4. Ce credeți că va fi cel mai satisfăcător pentru dumneavoastră, dacă vă atingeți fiecare dintre scopurile enumerate mai sus?

5. Cât de fericit credeți că veți fi dacă vă realizați scopurile? Cât de fericit credeți că veți fi pe parcurs?

6. Ce aptitudini și bune obiceiuri vă interesează cel mai mult să vă cultivați acum?

7. Ce legătură au aceste aptitudini și bune obiceiuri cu scopurile dumneavoastră?

8. Ce probleme va trebui să rezolvați pentru a vă dezvolta aptitudini și bune obiceiuri?

9. Amintiți-vă un caz în care ați fost persistent în legătură cu o anumită acțiune. Descrieți modurile în care ați persistat. Cât de greu v-a fost să faceți acele lucruri? A meritat efortul?

10. Amintiți-vă un caz în care ați fost confruntat cu o problemă și ați trecut de la o perspectivă mai restrânsă (trebuie să alerg) la una mai amplă (trebuie să fac mișcare). Cum ați putut realiza această trecere? Altora din jurul dumneavoastră le-a fost mai greu s-o facă?

11. Ce experiențe aveți în legătură cu angajamentele de a vă schimba pe care vi le luați? Pe baza acestor experiențe, cât de folositoare sau nefolositoare credeți că are șanse să fie luarea unui angajament (în legătură cu schimbarea unui obicei, în scopul învingerii dependenței)?

12. Care aspecte din viața dumneavoastră vi se par deosebit de dezechilibrate? Ce schimbări ar putea fi necesare, în programul dumneavoastră zilnic sau săptămânal?

13. De cât timp aveți nevoie, cu regularitate, pentru a-l dedica luptei cu dependența în momentul de față?

14. Care dintre bunele obiceiuri de sănătate enumerate mai sus au nevoie de mai multe eforturi și atenție din partea dumneavoastră?

Proiecte...

1. Observați, cât de bine puteți, obiceiurile mai simple sau mai complexe ale unei persoane pe care o admirați, Dacă e posibil, întrebați persoana de ce obiceiurile respective se desfășoară în acel mod. Ce descoperiți că v-ar plăcea să includeți în propria dumneavoastră viață?

2. Observați, cât de bine puteți, obiceiurile mai simple și mai complexe ale unei persoane al cărei comportament pare nu tocmai admirabil. Ce descoperiți că v-ar plăcea să nu includeți în propria dumneavoastră viață?

3. Identificați o persoană care are un obicei sau talent specific, pe care ați dori să vi-l dezvoltați. Observați acea persoană în acțiune și, dacă e posibil, puneți-i întrebări. Ce învățați?

4. La Întrebarea nr. 6 de mai sus, ați indicat obiceiurile și îndemânările pe care vă interesează cel mai mult să le deprindeți acum. Ce pași mici puteți face pentru fiecare dintre ele? Faceți acești pași mărunți. Ce-ați învățat din această experiență?

Ce este cel mai important acum?

(Dacă vă dați răspunsurile la aceste întrebări, de-a lungul timpului răspunsurile vor deveni un jurnal al evoluției dumneavoastră. E foarte probabil ca, la lecturile viitoare ale acestui capitol, alte idei să vi se releve ca fiind importante, ceea ce va reflecta faptul că vă schimbați cu adevărat.)

Care idei din acest capitol vă sunt cele mai utile *dumneavoastră, acum?*

Cum puteți pune în aplicare aceste idei?

Câtă încredere aveți în propria dumneavoastră judecată pentru a alege aceste idei ca fiind cruciale în momentul de față? (Încercuiți un număr; valoarea 10 indică încrederea maximă)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

A merge până la capăt

E ușor să te lași. Am făcut-o de zeci de ori.

Generalități

Indiferent dacă le-ați scris pe hârtie sau nu, aveți unele planuri pentru a vă învinge dependența. Dacă vă revizuiți cu regularitate aceste planuri, vi le veți menține în centrul atenției. Puteți observa o scăpare sau o recădere cu mult timp înainte de a se produce. Când observați pentru prima oară că se apropie o scăpare sau o recădere, revedeți-vă motivațiile pentru a vă învinge dependența. Toate recăderile încep sub forma unor scăpări, dar o scăpare nu trebuie neapărat să degenereze în recidivă. Dacă mergeți până la capăt cu succes, de-a lungul timpului procesul de a fi consecvent schimbării și procesul de a vă trăi viața au să se identifice unul cu altul. Când ajungeți în acest punct, înseamnă că v-ați învins dependența!

Planuri de schimbare, scrise și nescrise

Poate că unul dintre neajunsurile acestui manual este acela că n-am insistat să vă dedicați nici unui plan sau interval de timp concret pentru a vă învinge dependența. Indiferent dacă am făcut bine sau nu, această omisiune a fost deliberată. La sfârșitul Capitolelor 7 și 10 v-am invitat să scrieți planuri de luptă contra dependenței și să le puneți în aplicare. Vă voi invita din nou s-o faceți, la sfârșitul acestui capitol. De asemenea, în încheierea fiecărui capitol ați fost invitați să scrieți pe hârtie ideile pe care le-ați considerat cele mai folositoare din cuprinsul capitolului și să vă gândiți cum ați putea transpune în acțiuni concrete acele idei. Aceste întrebări din finalul capitolelor au constituit un mod de a vă actualiza planurile pe măsură ce parcurgeați manualul. Totuși, în nici un punct nu v-am pus în față vreo frază de genul: „Acum e momentul, ce veți face, și când o veți face?"

Indiferent dacă vă sugerez sau nu să vă faceți un plan, cred că aveți deja anumite planuri în legătură cu dependența dumneavoastră și un anumit interval de timp în care să le puneți în aplicare. S-ar putea ca lectura acestei cărți să fi făcut deja parte din planurile mai ample pe care vi le-ați formulat înainte de a o cumpăra. Sau, la fel de posibil este să așteptați până o veți termina de citit, înainte de a vă hotărî ce aveți de făcut în continuare. Sunt posibile multe alte planuri, pentru că există o diversitate infinită de invidizi și circumstanțe de viață.

În loc de a se produce prin intermediul unui plan atotcuprinzător, cred că dependența se schimbă ca rezultat al unui sistem de planuri. Și mai știu, din experiență, că acest sistem de planuri adesea nici nu e foarte organizat. Învingerea dependenței nu se poate compara cu construirea unei clădiri, unde înainte de a începe vă gândiți cu grijă la topografia nivelurilor și la metodele de construcție. În cazul dependenței, la vremea când aveți o imagine suficient de clară a deznodământului final și știți că vreți să ajungeți acolo, vă aflați de fapt aproape de capătul drumului! Optimismul mă

îndeamnă să cred că veți merge până la capăt, dar recunosc și realitatea faptului că, deocamdată, s-ar putea să fiți foarte nesigur în legătură cu modul precis în care se va produce schimbarea, ba chiar și care anume schimbări se vor realiza.

De exemplu, s-ar putea să fiți încrezător că, pentru moment, abstinența ar fi o formulă mai bună decât moderația, și că trebuie să învățați cum să faceți față mai bine stresului de la serviciu, ca să vă puteți opri dependența și să nu vă simțiți complet stresat când n-o veți mai avea. Până când rezolvați problema cu stresul, nu credeți că ar fi bine să vă opriți. Totuși, simțiți că v-ați împotmolit în privința modului de a găsi o soluție. S-ar mai putea să credeți și că din problemă fac parte și chestiunile privitoare la relațiile cu colegii, dar nu sunteți sigur cum se leagă cu celelalte aspecte. Și, în sfârșit, nu sunteți convins că v-ați dorit din capul locului această slujbă, așa că de ce-ați mai încerca să reduceți stresul de la serviciu? Nu cumva ar avea mai mult sens să căutați o nouă slujbă? Totuși, credeți că și dumneavoastră vă revine un rol important în stresul de la serviciu, din cauza atitudinilor pe care le aveți, și nu vreți ca la noua slujbă să manifestați aceleași atitudini negative. Cine știe, s-ar putea ca o slujbă nouă să fie și mai stresantă decât cea actuală!

Acesta e planul dumneavoastră. Știți unde vreți să ajungeți, oarecum, dar nu știți pe unde anume s-o luați, în parte fiindcă nici măcar nu sunteți sigur de toate probleme care trebuie să fie rezolvate. Cred că faptul de a fi enunțat o problemă secundară (trebuie să găsesc o cale de a reduce stresul) vă va spori șansele de a vă concentra asupra ei și a o rezolva. Am sugerat în Capitolul 2 că principalul motiv pentru care încă mai suferiți de dependență este acela că nu v-ați concentrat îndeajuns asupra rezolvării ei. S-ar putea să fie adevărat, dar acum vă stau în drum problemele secundare, nu principala problemă. Și mai e și chestiunea stabilirii priorității problemelor. Pe ce anume să puneți accentul în primul rând, pe reducerea stresului, sau pe găsirea unei slujbe noi? N-aveți de unde ști, dacă nu vă concentrați asupra acestor întrebări.

Există o veche descriere a formulei de rezolvare a problemelor: identificați problema, adunați informații despre ea, alegeți și încercați o soluție, observați cât de bine se potrivește acea soluție, apoi operați ajustări după necesități. Adevărul e că foarte puține probleme se pot rezolva atât de simplu, dar nu strică să țineți totuși minte etapele. De obicei, tot definim și redefinim problema, în parte datorită noilor informații, și în parte pentru că, pe măsură ce ne gândim la ea, perspectiva noastră asupra ei poate să se schimbe.

Totuși, cred că e util să scrieți pe hârtie orice planuri aveți în momentul de față, indiferent cât de disparate și dezorganizate par. Dacă nu sunteți sigur în legătură cu meritele efortului de a face acest lucru, amintiți-vă că memoria omenească nu e cel mai sigur loc în care să păstrați ceva important. Oricum, cel mai mult vă încurajez să fiți pe deplin conștienți de planurile dumneavoastră, eventual chiar și să le rostiți cu voce tare. Am menționat mai înainte că sistemele cerebrale nu comunică întotdeauna atât de bine. Vorbitul cu glas tare pare să ajute comunicarea dintre ele. Poate că, dacă iese pe gură și intră înapoi prin urechi, mesajul e luat mai în serios! Dat fiind felul cum pare să funcționeze creierul omenesc, având în multe zone o coordonare nu tocmai completă, s-ar putea să nu fie surprinzător faptul că în comportamentul omenesc nu apar prea des planuri de ansamblu.

Indiferent care sunt planurile dumneavoastră, ele însumează cea mai exactă posibil estimare a obiectivului spre care vă îndreptați, motivul pentru care vi l-ați ales, felul cum vreți să ajungeți până acolo, și problemele care au mai rămas de rezolvat. Dacă vă revedeți cu regularitate planurile, veți rămâne conștient de ele și vă veți afla

într-o poziție mai favorabilă pentru a le-o lua înainte și a le modifica după necesități. Un mod simplu de a face acest lucru constă în a revizui cu regularitate ultima parte a fiecărui capitol: „Ce este cel mai important acum?"

Deși planurile dumneavoastră țintesc spre un viitor mai fericit, încă s-ar mai putea să vă stânjenească excesele din trecut. Simplul fapt că ați învins o dependență nu înseamnă că scăpați imediat de consecințele negative ale comportamentului dumneavoastră anterior. S-ar putea ca acum să dedicați eforturi semnificative achitării datoriilor, refacerii sănătății, restabilirii relațiilor, rezolvării complicațiilor legale, și așa mai departe. Dacă dependența dumneavoastră a început când erați relativ tânăr, s-ar putea să parcurgeți și un proces de remediere. Când o dependență începe foarte devreme, e posibil să nu ne putem maturiza pe deplin. În consecință, s-ar putea și să depuneți eforturi semnificative pentru a vă dezvolta o autodisciplină adecvată, o identitate stabilă, și capacitatea de autoreglementare emoțională. Pe scurt, e posibil ca în momentul de față să aveți foarte multe de făcut. S-ar putea să vă fie greu să reuniți toate aceste activități diferite într-un singur plan de ansamblu, unitar și coordonat!

O perspectivă alternativă față de această concepție că schimbarea se produce printr-un sistem de planuri este ideea că de la bun început trebuie să fie pus la punct un plan general. Conform acestei opinii, ar trebui să existe cel puțin un plan pentru abstinență (sau eventual moderație), după care toate celelalte se pot definitiva mai târziu. Nu am nici o obiecție față de această părere, dacă și dumneavoastră sunteți de acord cu ea. În caz că doriți să vă formulați un asemenea plan, fără a ști cum veți face față problemelor fără dependența dumneavoastră, presupun că aveți o dependență destul de redusă. Dar dacă vă bazați cu adevărat pe dependența dumneavoastră pentru a face față problemelor, atunci nu veți dori să renunțați la ea până nu vă veți convinge cum va fi viața dumneavoastră în absența dependenței. S-ar putea să treacă un timp pentru a vă forma această convingere. O dată ce convingerea va fi destul de fermă, puteți fi gata pentru a elabora și un plan de ansamblu, dar până atunci proiectul va fi aproape finalizat.

Acest ultim capitol al manualului se concentrează asupra posibilității ca, deși sunteți pe deplin conștient de planurile dumneavoastră, în unele momente să nu vă îndreptați spre realizarea lor, ci să bateți pasul pe loc sau chiar să regresați. Această mișcare înapoi, constând în scăpări și recidive, e foarte comună. Din fericire, o scăpare sau o recădere vă poate ajuta să redescoperiți motivul pentru care v-ați făcut de la bun început planurile, astfel întărindu-vă motivația de a le urma până la capăt.

Înainte de a ne ocupa de urmatul planurilor până la capăt, haideți să facem o scurtă recapitulare. Această carte a încercat să vă îndrume cum vă puteți învinge dependența, prezentându-vă un set amplu de idei, dintre care unele – cu puțin noroc – vă vor ajuta. S-ar putea ca acum să acționați pe baza lor, sau să vă gândiți la noi moduri de a vă spori și menține motivația, de a păstra legăturile cu ceilalți, de a înfrunta poftele, de a elabora noi metode de a face față problemelor, de a cunoaște satisfacții superioare și de a vă clădi o nouă viață. Pe scurt, v-ați făcut niște planuri.

Dacă ați reușit deja să construiți un „plan de ansamblu", felicitări! În acest caz, acțiunile întreprinse de dumneavoastră pentru a vă învinge dependența conlucrează spre a produce un singur deznodământ final. Pe de altă parte, atitudinea dumneavoastră față de învingerea dependenței poate părea o adunătură de elemente disparate care ar trebui să se combine la un loc dar nu reușesc. În ambele cazuri, trebuie să preveniți regresul. Indiferent dacă aveți un plan coordonat sau un număr de planuri pe care sperați să le puteți coordona la un moment dat, trebuie să mergeți până la capăt.

Scăpări și recăderi

O scăpare (o dificultate momentană în a merge cu un plan până la capăt) sau o recădere (o dificultate de mai lungă durată în a-l duce până la capăt) se poate observa de obicei cu destul de mult timp înainte de a avea loc. În mod tipic, scăparea propriu-zisă este anunțată în prealabil de schimbări în starea dumneavoastră emoțională, comportament, în gândire și relațiile cu ceilalți. De exemplu, dacă unul dintre beneficiile dependenței dumneavoastră era acela de a face față mai ușor anxietății, atunci un sentiment de teamă și neliniște în creștere constantă ar putea fi un semn că riscați să aveți o scăpare. Dacă obișnuiați să vă angajați în activitatea care creează dependență într-o anumită zonă a orașului, iar acum simțiți tot mai puternic dorința de a vă duce iar acolo, și acesta ar putea fi un semn că se pregătește o scăpare. Vă puteți pomeni gândindu-vă că, în fond, dependența dumneavoastră nu era chiar atât de rea. Puteți începe să observați în relațiile cu ceilalți tendința de a petrece din nou mai mult timp cu foștii tovarăși de dependență, sau de a vă împrieteni cu alții asemenea lor.

Comportamentele care duc în direcția unei scăpări, dar care pot fi justificate rațional la început, sunt cunoscute după anumite acronime: D.A.I. (Decizii Aparent Irelevante), D.C.P.I. (Decizii Care Par Irelevante), sau C.A.N.C.E. (Comportament Aparent Neimportant Creator de Erori) (*A.I.D., Apparently Irrelevant Decisions, S.I.D., Seemingly Irrelevant Decisions, S.U.B.T.L.E, Seemingly Unimportant Behavior That Leads to Errors* – n.tr.) Toate acestea înseamnă că, dacă practicați îndeajuns și aveți voința de a observa semnele, de obicei puteți „vedea necazul încă de departe".

Deși puteți încerca să justificați sau să explicați rațional aceste semne premonitorii, dumneavoastră înșivă sau altora, curând poate fi evident încotro s-ar îndrepta în cele din urmă toate aceste modificări din sentimentele, comportamentele, gândirea sau relațiile dumneavoastră. Uneori, scăparea nu e evidentă decât după ce s-a întâmplat. Dacă învățați din ea, pe următoarea o veți putea prevedea din timp. O scăpare este ultima piesă de domino dintr-un șir întreg. E posibil să vedeți piesele de domino aliniate începând să cadă, și să luați măsuri înainte de a cădea și ultima. Indiferent dacă observați scăparea înainte sau după ce s-a produs, aveți de ales. Puteți reveni la dependență, sau puteți să vă continuați mersul înainte. Nu e obligatoriu ca o scăpare să se transforme într-o recădere.

Când începeți să observați că se apropie o scăpare, cel mai indicat e să revedeți Capitolele 3, 4 și 5, concentrându-vă asupra motivelor pe care le-ați identificat pentru a vă învinge dependența. Dacă doriți cu adevărat să vă întoarceți la viața pe care ați avut-o în perioada dependenței, puteți s-o faceți, desiur – însă chiar doriți așa ceva?

Orice îndemânare sau activitate pe care n-o practicați regulat „amorțește", își pierde prospețimea. Înfruntarea poftelor este și ea o asemenea facultate. Așa cum am discutat în Capitolul 10, e foarte util să vă reactivați cu regularitate poftele. Nu numai că exersați încontinuu, dar ajutați, ca să spunem așa, și la evacuarea oricărei acumulări de energie o poftei care ar putea pregăti o scăpare.

Mulți invidizi trec printr-una sau mai multe scăpări în perioada schimbării unei dependențe. Cercetările sugerează că acestea au loc cel mai adesea în primele nouăzeci de zile după inițierea schimbării, dar în principiu se pot întâmpla oricând. Desigur, scăpările nu sunt recomandabile, și cu puțin noroc puteți merge până la capăt pe calea schimbării fără să suferiți nici o scăpare. Totuși, o asemenea scăpare nu este neapărat o catastrofă. Când se produce, aveți o ocazie ideală de a percepe din nou consecințele negative ale dependenței, precum și o scădere a calității noii dumneavoastră vieți.

După cum am mai menționat, pofta activează numai amintirile plăcute despre dependență. Dacă nu v-ați angajat în activitatea care creează dependență de mai mult timp, și nu ați revăzut cu regularitate beneficiile învingerii ei, e posibil ca amintirea aspectelor negative să fie mai estompată. O scăpare vă poate îmbunătăți substanțial memoria. S-ar putea ca scăparea să vă ajute și să vă clarificați importanța noilor metode de a face față, sau necesitatea de a strânge și mai mult relațiile cu ceilalți.

Chiar dacă aveți scăpări și recidive repetate, cu fiecare efort de a vă schimba dependența puteți învăța tot mai mult și mai mult. Mulți invidizi ajung la concluzia că, dacă au avut cazuri de regres, nu vor putea niciodată să-și învingă dependența. Dar cel mai bun prezicător al viitorului e trecutul, nu-i așa? Vă propun o interpretare alternativă: dacă vă înțelegeți corect momentele de regres, vă veți afla într-o poziție mai favorabilă pentru a preveni repetarea lor pe aceeași cale. După ce ați regresat de câteva ori, s-ar putea ca modurile în care acest lucru se poate întâmpla să se epuieze! Un număr suficient de încercări și erori repetate înseamnă că ați comis toate erorile, și de-acum încolo nu vă mai rămân decât succese!

Cum să vă dați seama că progresați

Întrucât poate trece un timp până să vă schimbați complet, ar fi util să vă apreciați progresele pe parcurs. Altfel, s-ar putea să nu fiți sigur că progresați! Comparați-vă situația din momentul începerii acestui proiect cu cea de acum, pe baza următorilor factori:

=> nivelul de implicare în dependență;
=> nivelul consecințelor negative;
=> calitatea generală a vieții (nivelul de satisfacție);
=> nivelul conștiinței de sine;
=> nivelul acceptării de sine;
=> folosirea metodelor alternative de a face față;
=> capacitatea de a identifica problemele și de a face schimbări pentru a le rezolva;
=> calitatea relațiilor cu ceilalți;
=> dispoziția de a fi sincer cu persoanele de încredere;
=> frecvența, intensitatea și durata poftelor;
=> intervalurile de timp dintre scăpări;
=> durata recăderilor;
=> nivelul de echilibru al vieții;
=> capacitatea de a vă descrie propriile scopuri și valori.

Cum veți ști când ați învins dependența

În Capitolul 6 am discutat despre felul cum elaborarea unor metode alternative de a face față înseamnă că nu mai aveți nevoie de dependență. Dacă dependența vă făcea cândva să vă simțiți încrezător în dumneavoastră înșivă, s-ar putea să fi luat diverse măsuri pentru a reduce sau a stopa implicarea în activitatea care creează dependență și, simultan, a vă amplifica încrederea în sine pe alte căi. La început, probabil ați avut de înfruntat pofta și de muncit din greu la practicarea noilor moduri de a gândi, simți și acționa încrezător. De-a lungul timpului, încrederea în forțele dumneavoastră proprii v-a devenit o a doua natură, iar poftele au trecut. Acum, ca rezultat al încrederii

în sine și al faptului că nu vă mai lăsați tras în jos de dependență, vi s-a schimbat toată viața. Vă exprimați liber gândurile, vă tratați pe dumneavoastră înșivă cu respect (iar ceilalți, în general, o fac și ei), mergeți înainte spre scopuri care sunt importante pentru dumneavoastră și deja ați atins o parte din ele. Acum, dependența nu mai e necesară și nici atrăgătoare nu mai este: aveți prea mult de pierdut.

Tocmai ați revăzut o listă a indicațiilor că faceți progrese, că vă învingeți dependența. Acum, revedeți o listă similară, dar care vă arată că dependența a fost învinsă:

=> A fi stăpân pe propria viață e o autorecompensă.
=> O revenire la dependență arată rău, nu bine.
=> Perceperea poftelor semnificative ține de domeniul trecutului.
=> Tot ceea ce vă oferea dependența obțineți acum prin metode mai puțin costisitoare (și mai bune).
=> Viața dumneavoastră este echilibrată și stabilă.
=> Relațiile dumneavoastră cu ceilalți sunt strânse, și se strâng încontinuu.
=> Sunteți productiv și chiar creator.
=> Concepeți satisfacții tot mai înalte și vă îndreptați constant spre ele.

Dacă vă recunoașteți în această listă, înseamnă că ați învins dependența! Nu mai e nevoie să vă concentrați asupra luptei cu ea. Un timp îndelungat, probabil, ați făcut pași numeroși, ați acționat pe multiple planuri și ați rezolvat nenumărate probleme. Acum, însă, nu v-a mai rămas nimic de făcut. Viața dumneavoastră, așa cum o trăiți, este singurul și cel mai bun plan pentru prevenirea recidivelor. Pur și simplu trăind așa cum trăiți, mergeți până la capăt pe drumul victoriei asupra dependenței.

Întrebări...

1. Gândiți-vă dacă aveți un plan de ansamblu sau mai multe planuri combinate. Care perspectivă vi se pare mai potrivită?

2. Câte scăpări sau recăderi ați avut de când ați început lectura acestui manual? Cu cât timp în avans au apărut semne că se apropia o scăpare sau o recidivă (chiar dacă n-ați recunoscut aceste semne decât mai târziu)?

3. Câte scăpări care n-au devenit recăderi ați avut? În fiecare caz, cum v-ați putut menține la nivelul unei simple scăpări?

4. Unde continuă scăpările să reprezinte o posibilitate semnificativă pentru dumneavoastră?

5. În momentul de față, care sunt principalele dumneavoastră motivații pentru a învinge dependența?

6. Cum practicați înfruntarea poftelor?

7. Observați următoarele moduri de a măsura progresul spre a învinge dependența. Bifați cu două semne zonele unde credeți că există un progres substanțial, cu un semn zonele de progres semnificativ, și cu nici un semn zonele unde progresați doar puțin, sau chiar deloc.

___ nivelul de implicare în dependență;

___ nivelul consecințelor negative;

___ calitatea generală a vieții (nivelul de satisfacție);

___ nivelul conștiinței de sine;

___ nivelul acceptării de sine;

___ folosirea metodelor alternative de a face față;

___ capacitatea de a identifica problemele și de a face schimbări pentru a le rezolva;

___ calitatea relațiilor cu ceilalți;

___ dispoziția de a fi sincer cu persoanele de încredere;

___ frecvența, intensitatea și durata poftelor;

___ intervalurile de timp dintre scăpări;

___ durata recăderilor;

___ nivelul de echilibru al vieții;

___ capacitatea de a vă descrie propriile scopuri și valori.

8. Observați următoarele moduri de a determina dacă ați învins dependența sau nu. Bifați cu două semne situațiile care credeți că vi se aplică pe deplin, cu un semn situațiile care vi se aplică mai mult sau mai puțin, și cu nici un semn situațiile care abia vi se aplică, sau chiar deloc.

___ A fi stăpân pe propria viață e o autorecompensă.

___ O revenire la dependență arată rău, nu bine.

___ Perceperea poftelor semnificative ține de domeniul trecutului.

___ Tot ceea ce vă oferea dependența obțineți acum prin metode mai puțin costisitoare (și mai bune).

___ Viața dumneavoastră este echilibrată și stabilă.

___ Relațiile dumneavoastră cu ceilalți sunt strânse, și se strâng încontinuu.

___ Sunteți productiv și chiar creator.

___ Concepeți satisfacții tot mai înalte și vă îndreptați constant spre ele.

9. Revedeți-vă răspunsurile la Întrebările nr. 7 și 8. La ce concluzii ajungeți?

10. Dacă ați terminat de citit manualul, care e următorul pas pentru dumneavoastră? Cât de curând v-ar fi de folos recitirea acestei cărți? Dacă o veți reciti, ce anume vă va reaminti s-o faceți?

Proiect...

Dacă sunteți gata, scrieți-vă pe hârtie planurile pentru a învinge dependența. Dacă sunteți gata, puneți aceste planuri în aplicare. Ce învățați din punerea în aplicare a acestor planuri?

Ce este cel mai important acum?

(Dacă vă datați răspunsurile la aceste întrebări, de-a lungul timpului răspunsurile vor deveni un jurnal al evoluției dumneavoastră. E foarte probabil ca, la lecturile viitoare ale acestui capitol, alte idei să vi se releve ca fiind importante, ceea ce va reflecta faptul că vă schimbați cu adevărat.)

Care idei din acest capitol vă sunt cele mai utile *dumneavoastră, acum?*

Cum puteți pune în aplicare aceste idei?

Câtă încredere aveți în propria dumneavoastră judecată pentru a alege aceste idei ca fiind cruciale în momentul de față? (Încercuiți un număr; valoarea 10 indică încrederea maximă)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

REZUMAT

1. *Introducere*

Dependența constituie implicarea repetată într-o anumită activitate, în pofida costurilor excesive, din cauza dorinței irezistibile. Dependența, în diversele sale proporții, este varianta dusă până la extrem a unei obișnuințe. Învingerea dependenței se realizează folosind aceleași procese pe care le întrebuințăm pentru a ne schimba și alte obiceiuri. Dependența se formează atunci când dorința scapă de sub control. Toate ființele omenești trebuie să învețe să-și administreze obiceiurile și dorințele, dar în diverse proporții unele persoane au mai multă nevoie decât altele de aceste cunoștințe. Acest manual urmărește să vă învețe cum să treceți de la „nu pot trăi fără acest lucru" la „fără el, trăiesc chiar mai bine".

2. *Să începem*

Dependența este implicarea excesivă, în diverse proporții, cu orice substanță sau activitate. Costurile implicării sunt în mod clar mai mari decât beneficiile, dar implicarea continuă iar și iar, pentru că este determinată de o poftă irezistibilă. Acest manual prezintă idei (și tehnici) pentru a învinge dependența care le-au fost de folos multor alți oameni. Unele idei vă pot fi folositoare și dumneavoastră, iar altele, nu. În ultimă instanță, va trebui să vă folosiți propria judecată pentru a hotărî care idei să le adoptați. Există la fel de multe moduri de a învinge dependența, câți invidizi trăiesc pe Pământ. Acest manual vă poate fi util dacă sunteți gata să învingeți dependența acum, dacă ați învins-o dar vreți să vă recapitulați eforturile, sau dacă nu sunteți sigur în privința învingerii unei dependențe și vreți să obțineți informații despre modul de a o face.

3. *Beneficiile inițiale ale dependențelor*

Când ați început să vă implicați în (ceea ce avea să devină) dependența dumneavoastră, acea substanță sau activitate v-a plăcut îndeajuns de mult ca să rămâneți implicat. N-ați fi continuat, dacă la început nu vă plăcea. Inițial, costurile implicării au fost, probabil, minime. Pe măsură ce ați continuat, costurile au crescut tot mai mult.

4. *Beneficiile curente ale dependențelor*

Întrucât implicarea dumneavoastră inițială în activitatea creatoare de dependență a fost pozitivă, ați rămas implicat un timp suficient pentru a vă forma un obicei (un sistem de implicare regulată, cu costuri și beneficii aproximativ egale) și, în cele din urmă, o dependență. De-a lungul timpului, ați ajuns să vă bazați pe această obișnuință sau dependență ca pe o cale de a face față altor probleme. S-ar putea ca acum dependența să fie calea dumneavoastră preferată de a face față unei probleme sau mai multora. Eficacitatea dependenței dumneavoastră ca metodă de a face față poate să fi scăzut, dar fără ca dumneavoastră să vă fi dat seama de acest lucru.

5. *Costurile curente ale dependențelor*

Dacă ne bazăm peste măsură pe un obicei ca mijloc de a face față, acesta va crea dependență. Deși o dependență mai poate totuși să ofere beneficii, ea presupune și anumite costuri. De-a lungul timpului, aceste costuri pot să crească. În cele din urmă, ele vor depăși cu mult orice beneficii actuale ale implicării în activitatea care creează dependență.

Cunoașterea costurilor implicării și capacitatea de a ni le reaminti sunt esențiale pentru a învinge dependența.

6. *Rezistența și conectarea*

Există multe moduri de a face față oricărei necesități sau probleme. Ați identificat necesitățile pe care vi le satisface dependența dumneavoastră. Ați putea învăța noi metode de a le face față, care nu v-ar costa la fel de mult ca dependența. Există multe posibilități pentru a învăța noi metode de a face față. Aproape toate aceste opțiuni includ învățarea de la alții, sau împreună cu alții. Învățarea și învingerea izolării sunt proiecte înrudite. Trebuie să stabilim un echilibru între învățatul independent și cel desfășurat sub îndrumarea altcuiva, precum și între independență și relațiile cu ceilalți.

7. *Aveți de ales*

Nu *trebuie* să vă învingeți dependența, nici s-o schimbați în vreun fel. Aveți posibilitatea de a alege. Nu aveți nici un cuvânt de spus în ceea ce privește nașterea, moartea sau anumite funcții biologice. În rest, aveți de ales aproape în legătură cu orice (chiar dacă opțiunile disponibile nu vă încântă). Alții pot spune că „trebuie" să vă stopați dependența sau s-o schimbați, dar nu e adevărat. Dacă vi se spune acest lucru, resentimentul pe care-l veți simți ca reacție poate deveni o problemă pentru dumneavoastră. Două moduri de succes în care vă puteți învinge dependența sunt reducerea (moderarea) sau încetarea totală (abstinența). Succesul fiecăreia va depinde de propriile dumneavoastră preferințe, circumstanțe și capacitate de autocontrol (printre alți factori). Probabil că viața dumneavoastră va fi mai fericită dacă alegerile de zi cu zi pe care le faceți se bazează pe scopuri de perspectivă și pe valori superioare.

8. *Identificarea poftelor*

Pofta de a vă angaja în activitatea care creează dependență se manifestă în anumite momente. Simțiți pofta pentru că ați avut experiențe repetate cu dependența. Dacă experiența ia sfârșit, pofta va dispărea și ea, cu timpul. Monitorizarea poftei reprezintă o cale simplă de a o înțelege mai bine. În parte, pofta este foarte previzibilă.

9. *Înțelegerea poftelor*

Poftele sunt limitate în timp. Dacă unei pofte nu i se dă curs, ea va trece de a sine. Poftele sunt incomode, dar nu dureroase. Pofta nu perturbă într-o proporție fundamentală capacitatea dumneavoastră de a lua decizii. Poftele nu vă pot forța să vă supuneți lor. Pofta în sine, dacă nu i se dă satisfacție, rămâne inofensivă. În pofida caracterului inofensiv al poftei, în cazurile de dependență gravă, reacționăm față de poftă ca și cum de ea ar depinde însăși viața noastră.

10. *Înfruntarea poftelor*

Poftele sunt normale pentru dumneavoastră și vor continua în timpul primelor săptămâni sau chiar luni de abstinență. Pot dura chiar mai mult, dacă vă moderați doar. Nu sunteți răspunzător de existența poftei, ci numai de reacția dumneavoastră față de ea. Puteți înfrunta pofta evitând situațiile de mare risc, substituind alte substanțe sau activități celor creatoare de dependență, redirecționându-vă atenția, contraargumentând, sau distrăgându-vă. În timpul eforturilor inițiale ale schimbării, ar putea fi mai bine să folosiți evitarea și substituirea. Pe măsură ce vă crește încrederea în forțele proprii, reduceți atât evitarea cât și substituirea, și autoprovocați-vă cu regularitate poftele, ca să practicați permanent confruntarea cu ele. Când poftele se declanșează spontan, considerați-le un

semn că o problemă trebuie să fie identificată și rezolvată, și faceți un memento al progreselor pe care le-ați obținut până atunci. Nu e deloc greu să refuzați ofertele altora de a vă angaja în activitatea care creează dependență, dacă sunteți pregătit.

11. *Alte satisfacții*

Înainte de a vă fi implicat în activitatea care creează dependență, ați cunoscut alte satisfacții. Chiar și în timpul dependenței au existat și alte satisfacții, dar s-ar putea să le fi trecut cu vederea semnificația. Dacă vă învingeți dependența, creați posibilitatea de vă îmbogăți viața cu experiențe tot mai plăcute și benefice. A fi productiv, a avea relații de calitate și a vă accepta pe dumneavoastră înșivă pot fi niște realizări deosebit de satisfăcătoare. Dacă plăcerile încă mai sunt importante pentru dumneavoastră, există și alte căi (mai puțin riscante decât dependența) de a le obține.

12. *A construi o viață nouă*

Puteți construi o viață nouă care să fie și mai satisfăcătoare decât viața pe care ați dus-o cu dependența dumneavoastră. Cu cât e mai gravă dependența, cu atât mai diferită va fi noua viață. În perioada inițială a învingerii dependenței, principalul dumneavoastră punct de interes va fi înfruntarea poftei. Pe măsură ce pofta scade, atenția dumneavoastră se va întrepta spre constituirea unor obiceiuri care să vă reflecte scopurile și valorile supreme, și care să vă dea posibilitatea de a cunoaște satisfacțiile ce se ivesc din aceste scopuri și valori. Deprindrea unor bune obiceiuri (dependențe pozitive) implică observarea obiceiurilor altora (mai bune și mai puțin bune), efectuarea de pași mici, persistent și răbdător, revizuirea comportamentului necesar pentru a rezolva problemele sau a corespunde cu scopurile mai înalte, și privitul dincolo de dificultățile imediate, spre rezultatele pe termen lung pe care le doriți. Noua dumneavoastră viață va mai avea nevoie și de un echiliru între satisfacțiile momentane și cele superioare. Bunele deprinderi de sănătate pun bazele altor satisfacții.

13. *A merge până la capăt*

Indiferent dacă le-ați scris pe hârtie sau nu, aveți unele planuri pentru a vă învinge dependența. Dacă vă revizuiți cu regularitate aceste planuri, vi le veți menține în centrul atenției. Puteți observa o scăpare sau o recădere cu mult timp înainte de a se produce. Când observați pentru prima oară că se apropie o scăpare sau o recădere, revedeți-vă motivațiile pentru a vă învinge dependența. Toate recăderile încep sub forma unor scăpări, dar o scăpare nu trebuie neapărat să degenereze în recidivă. Dacă mergeți până la capăt cu succes, de-a lungul timpului procesul de a fi consecvent schimbării și procesul de a vă trăi viața au să se identifice unul cu altul. Când ajungeți în acest punct, înseamnă că v-ați învins dependența!

„Acest manual este cel mai cuprinzător dintre numeroasele volume despre vicii pe care le-am citit (...), în termeni pe care-i poate înțelege aproape oricare absolvent de liceu, pentru a-i pune în practică (...). Mai mult, terapeuții profesioniști și alți specialiști în comportamentele care creează dependență vor găsi în paginile sale numeroase informații utile (...). Nu am cunoștință despre nici o scriere similară, mai bună decât aceasta, dintr-un asemenea domeniu important al autoajutorării."

Albert Ellis
S.M.A.R.T. Recovery News and Views

„Un manual unic, bazat pe concepte și strategii rezultate din cercetări meticuloase, care caută să-i îndrume pe cititori prin vastul hățiș al dependențelor, abordând factorii comuni privitori la cauze, menținere, schimbare și recădere. Scopurile lui Horvath sunt acelea de a oferi o variantă cuprinzătoare la programele în doisprezece pași, care se va putea generaliza pe o întreagă gamă de comportamente generatoare de dependență. Oamenii de știință și practicienii pot percepe o familiaritate comodă cu unele concepte cum ar fi reducerea daunelor, prevenirea recidivelor, reactivitatea la semnale, teoriile alegerii, recuperarea naturală etc., toate clarificate într-un format eminamente instructiv și aplicate prin numeroase exemple și vignete, sute de întrebări și proiecte pentru cititor."

Stephen Lisman și Laurie Gallo
Asociația pentru Progresul Terapiilor Comportamentale, Special Interest Group in Addictive Behaviors Newsletter

www.antet.ro
ISBN 973-636-167-5
9 789736 361677